

جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الرياضة/ علوم الحركة

اثر برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال

The effect of sensorimotor training program on improvement of motor movement abilities of kindergartens children

الباحثة

رنا إبراهيم الحوري

المشرف

أ. د فايز أبو عريضة

المشرف المشارك

د. ماهر الكيلاني

حقل التخصص: علوم الرياضة/ علوم الحركة

2009

اثر برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال

The effect of sensorimotor training program on improvement of motor movement abilities of kindergartens children

إعداد الطالبة

رنا إبراهيم الحوري

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علوم الرياضة – جامعة اليرموك – الأردن

لجنة المناقشة

ا. د فايز أبو عريضه.............................. رئيساً ومشرفاً
أستاذ التدريب الرياضي في كلية التربية الرياضية،جامعة اليرموك

د ماهر الكيلاني.............................. مشرفا مشاركا
أستاذ الميكانيكا الحيوية المشارك، الجامعة الهاشمية

ا.د علي الديري.............................. عضواً
أستاذ مناهج التربية الرياضية، جامعة اليرموك

د مازن حتامله.............................. عضواً
أستاذ علم النفس الرياضي التطبيقي المشارك، جامعة اليرموك

د حسن الوديان.............................. عضواً
أستاذ نظريات التدريب الرياضي في السباحة المشارك، جامعة اليرموك

تاريخ المناقشة ٢٠٠٩/٨/٦

الإهداء

إلى من جعلني الماء الذي يجري في عينيه فعلمني القرآن وأدبني عليه

وغرس في نفسي حب التقوى والإيمان بنظره الثاقب وسعة صدره

إلى من كنت نبض فؤادها

وأمدتني بالعزيمة القوية والارادة الصلبة وارادتني دوما قوية بالإيمان رغم متاعب الحياة إلى من أضاءا لي

قناديل العلم وكانا لي القدوة والنموذج في حب العلم والمثابرة

ابي الحبيب. . . . امي الغالية

إلى من رسم الحدود الى ربان سفينتي

حفرنا قصة النجاح معا على جدار الشرايين بلا شهود

إلى أغلى ما في الوجود

إلى زوجي ورفيق دربي . . . . عبد الكريم

إلى الذي أدعو الله أن يكون في عليين إلى روحه

الطاهرة

إلى جدي الغالي رحمه الله

إلى أحبائي إخواني وأخواتي الذين ضمني وإياهم عش هانئ نبض بالحب والعطاء فهم نبض فؤادي

احمد ،اسامه إسلام ،إيمان،ضحى،محمد ،وسام

إلى عائلتي الثانية، واخص عمي أبو إبراهيم . . . صاحب العقل الرزين

والأم الحنونه ام إبراهيم . . . . صاحبة القلب الدافئ والفكر الثاقب

إلى من ترك في نفسي الذكريات الجميلة

إلى صديقاتي وزميلاتي

رنا الحوري

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أعانني على إتمام هذا العمل ، و آلت هذه الرسالة إلى الخروج إلى حيز الوجود إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم امتناني إلى أستاذي الفاضل الدكتور فايز أبو عريضه الذي أشبعني بفضله وسقاني بعلمه وأرشدني إلى طريق الصواب ، وأستاذي الفاضل الدكتور ماهر الكيلاني الذي كان خير مشرف في مد يد العون والمساعدة وتقديم الدعم والمتابعة لإخراج هذه الدراسة بصورتها الحالية فنعم المشرفين.

ولا يسعني إلا أن أقف إجلالا وإكبارا إلى منارات العلم والمعرفة الاساتذه الأفاضل الدكتور علي الديري والدكتور مازن حتامله والدكتور حسن الوديان لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة والفيض عليها من علمهم .
وفي النهاية أتقدم بالشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

فلكم جميعاً مني جزيل الشكر والعرفان

الباحثة

رنا الخوري

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص باللغة العربية

الحوري ، رنا إبراهيم ، " اثر برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال"
، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2009.
(المشرفين: ا.د. فايز أبو عريضة ، د. ماهر الكيلاني)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي حسي حركي على تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال، وتم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة. وتكونت عينة الدراسة من (32) طفل وطفلة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أطفال الروضة النموذجية لجامعة اليرموك. وتم استخدام الاختبارات التالية(الوقوف على الأمشاط المشي على المقعد السويدي، والوثب الطويل من الثبات، ومسك الكرة، التهديف داخل السلة، والجري المتعرج،وترتيب الكرات، واختبار الاتجاهات) ، وتم معالجة البيانات بواسطة برامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون ، وإخبار(ت) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن للبرنامج التدريبي اثر ايجابي وفعال في تنمية القدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية ، و توصي الباحثة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي في برامج رياض الأطفال، وإدخاله ضمن مناهج التربية الرياضية لمرحلة رياض الأطفال، وإجراء دراسات مشابهة لتطبيق برامج أخرى ومقارنتها بهذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: حسي حركي ،قدرات حركية، رياض الأطفال

الفصل الاول

مقدمة الدراسة
أهمية الدراسة
مشكلة الدراسة
أهداف الدراسة
فروض الدراسة

مقدمة وأهمية الدراسة

تعتبر الرياضة مطلب حضاري للجميع بحيث تعبر عن المجتمع المتطور, فهي أداه فعاله في توجيه الفرد التوجيه الصحيح وتربيته بدنيا وصحيا وذهنيا ونفسيا وذلك من خلال تطوير قدراته وإمكاناته الجسمية والفكرية فالرياضة مهمة بالنسبة للفرد سواء كان طفلا ام بالغا، ولقد أصبح النشاط الرياضي جزء هام في الثقافة الإنسانية فهي تؤثر في تربية الفرد منذ الطفولة وإعداده لحياة مستقبلية فاعلة، فالرياضة تدخل في بناء الشخصية المتكاملة للطفل، فمن خلال الأنشطة الحركية يتمكن الطفل من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، وعلى مساعدة الطفل على النمو السوي جسميا وبدنيا وعقليا واجتماعيا، ولو أردنا دراسة مرحلة الطفولة على وجه الخصوص رياض الأطفال، فإنها توضح لنا عن أهمية هذه المرحلة من مراحل بناء شخصية الفرد وإتقان الأشكال الحركية من توافق وترابط حركي متزامن.

إلا أن تطوير النمو الحركي لدى الطفل يرتبط بأنواع القدرات الحركية التي يكتسبها من خلال الفرص المتاحة لديه لممارسة مختلف أنواع الأداء الحركي؛ نتيجة لرغبته الشديدة في الحركة. فاكتساب الطفل القدرة على المشي والجري تعد من عوامل توسيع دائرة النشاط الحركي لديه، فتزداد بذلك كمية ونوعية المثيرات التي تؤثر على الطفل خلال تفاعله مع البيئة، وتعمل على إتاحة الفرص اللازمة للقيام بمختلف الاستجابات الحركية التي تؤدي خبرات النجاح فيها إلى تثبيت الكثير من القدرات الحركية، وزيادة الميل إلى تكرار الاستجابات التي تؤدي إلى الفرح و السرور. (أبوعبده، 2002م).

ونحن بهذا بحاجة إلى توفير المكان والجو المناسب لكي يتعلم الطفل الحركات ويكتسب القدرات الحركية التي يحتاجها،وتعتبر مرحلة رياض الأطفال مرحلة التعليم الفعال، وذلك لقابلية الطفل للتعديل، والتشكيل، واستيعاب الخبرات التعليمية والتربوية. كما أن السنوات الأولى من حياة الطفل لها الأثر الأكبر في تكوين شخصيته وإعداده للحياة. ومن الأهمية بالنسبة لتطور النمو الحركي في هذه المرحلة توفر العوامل البيئية التي يجد فيها

الطفل القدر المناسب من المثيرات، وكذلك التوجيه السليم لحسن استخدام رغبة الطفل الجامحة للحركة والنشاط الحركي الذي يُسهم بقدر وافر في المساعدة على نموه العقلي والبدني والاجتماعي والانفعالي (عوض،2006م).بالإضافة إلى دوره في التعلم الحس حركي والذي يساعد على فهم و تعليم وأداء المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية للحركة . (صابر، 2005)

لذا فان ممارسة الطفل لنشاطه الحركي خلال الواجب الذي يؤديه في الروضة شئ مهم وضروري بالنسبة له لأنها تشكل قيمة كبيرة للنمو السليم للجسم و تساعده على اكتساب الصحة الجيدة والقوة وتنمية الجهاز الحركي والصفات النفسية وبالتالي تهيئ الطفل لأداء أعمال ذات صعوبة مستقبلا، لذلك فهي تؤثر تأثيرا ايجابيا على نشاط الطفل وعلى جميع الاجهزه الداخلية ،ولا يخفى عن البال أن النشاط الحركي في هذه المرحلة يجب أن يتميز بسهولته وممكن أن نجزئه وصولا إلى الأصعب مع لخذ بعين الاعتبار إعادته لكي يشكل أساسا ثابتا للحركة المتقنة لدى الطفل. (الجابري ،2006)

ولكن الأسلوب الذي يتعرض له الأطفال لاكتساب القدرات في هذه المرحلة يشكل أهمية كبيرة مرتكزا على التعلم عن طريق المتعة في اللعب والمواقف التي تتسم بالحيوية والتحدي، وتتضمن الألعاب في السنوات العمر الأولى الأنشطة مثل الجري والتوقف وتغيير الاتجاه والتحرك مع الآخرين في مكان معين وبراعة حركة اليد– والتوافق بين العين واليد أو القدم والتناسق مع الأجهزة.(Osborne ، Macfadyen 2000)

ولكن يجب أن تكون هذه الأنشطة في مرحلة رياض الأطفال منظمه ومتخصصة حتى يتمكن الطفل من الاستفادة منها وهنا نجد اننا بحاجه الى برنامج مبني على التخطيط العلمي السليم.،إلا أننا في الأردن وللأسف نفتقر لبرامج متخصصة لهذه الفئة. علمًا أن هذه البرامج يجب أن توضع من قبل مدربين متخصصين، وأصحاب خبرة في هذا المجال. فنحن بحاجة لمثل هذه البرامج في رياض الأطفال؛ لأهميتها البالغة لأطفالنا، فمن الملاحظ أنه يجب أن

يصب الاهتمام من قبل مُعدّي برامج التربية الرياضية بهذه المرحلة العمرية، التي نرى مدى فائدة وأهمية اللعب لها، وخاصة اللعب المنظم المخطط له، الذي نسعى أن تعّد له برامج خاصة، لما لها من أهمية بارزة وواضحة في تقدّم مستوى الأداء الحركي.(جمودة،٢٠٠٧)

وبعد اطلاع الباحثة على البرامج التدريبية لرياض الأطفال والتي لم تكن شاملة لتنمية القدرات الحركية للأطفال جاءت فكرة إعداد برنامج تدريبي حسي حركي لتنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال .والبحث في هذه المرحلة الحساسة في حياة الطفل لأنه يستفيد منها في توسيع خبراته وتهيئته للدراسة في المراحل اللاحقة .

مشكلة الدراسة:

تعتبر رياض الأطفال من المؤسسات التربويه الهامة التي تعتني بالطفل وتؤثر في سلوكة الحركي و عاداته والانشطه المختلفة له من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية لهذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة العمرية الهامة بحيث تلعب التربية الرياضية دورها في عملية التطور والتعلم الحركي وفق اهداف خاصة بهذه المرحلة العمرية وبما أن نشاط الأطفال في هذه المرحلة يرتكز على اللعب فيجب ان لا يكون اللعب حرا فقط دون وجود هدف محدد لان النشاط الحركي المنظم يؤدي الى مردود ايجابي في تطوير الطفل وإكتسابه قدرات حركية تتناسب مع مرحلة النمو للطفل .

ومن هنا ومن خلال عمل الباحثة كمعلمه في مدارس التربية والتعليم، فقد لاحظت وجود ضعف عند الطلبة في اداء المهارات والحركات الرياضية وقيامهم بحركات مضطربة التوافق وغير متزنه كما انهم يشركون عضلات غير مطلوبة في الاداء مما يؤدي الى الاسراف في الطاقة ،ونظرا لأهمية امتلاك الطفل الى القدرات الحركية في هذه المرحلة جاءت الحاجة ماسّة لاعداد برنامج رياضي علمي يتناسب مع طبيعة هذه المرحلة وخصائصها و يحتوي على مجموعة من الالعاب الموجهة التي تعمل على تنمية قدرات الطفل وعلى إشباع حاجاته وميوله في هذه المرحلة.

ومن اجل ذلك فقد ارتأت الباحثة لاجراء في هذه الدراسة و اعداد برنامج تدريبي حس حركي ينمي القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الاطفال ،بسبب عدم توفر برامج ومناهج علمية متخصصة لهذه المرحلة العمرية الهامة على حد علم الباحثة والتي تعتبر حجر الأساس للنمو السليم و اكتساب القوة والصحة الجيدة حتى يكون الطفل مهيأ لحياة مستقبلية قادمة،حيث تضمن البرنامج التدريبي العاب حركية محسوسة تفتح أمام الطفل القدرات والاستعدادات لحياته في المراحل القادمة.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسه إلى:

1. التعرف على اثر البرنامج التدريبي الحس حركي في تنمية القدرات الحركيـة لـدى اطفال المجموعة التجريبية.

2. التعرف على اثر البرنامج المدرسي في تنمية القدرات الحركية عند اطفال المجموعة الضابطة.

3. التعرف على الفرق في تنمية القدرات الحركية في القياس البعدي بين المجمـوعتين التجريبية والضابطة

4. التعرف على اثر البرنامج التدريبي الحس حركي في تنمية القدرات الحركيـة بـين المجموعتين التجريبية والضابطة تبعا لمتغير الجنس.

فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في القدرات الحركية لدى المجموعه التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي.

2. لا توجد فروق ذات دلاله لحصائية في القدرات الحركية لدى اطفـال المجموعـة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.

3. لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في القدرات الحركية لدى اطفـال المجمـوعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

4. لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في اثر البرنامج التدريبي الحس حركي في تنمية القدرات الحركية تبعا لمتغير الجنس.

الفصل الثاني

الإطار النظري
الدراسات السابقة
التعليق على الدراسات السابقة
محددات الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري

الإدراك الحس- حركي

هو تنظيم المعلومات الداخله للفرد من خلال الحواس وتفاعل هذه المعلومات عن طريق اعصاب خاصة في مراكز عصبية معينة في المخ ثم اعادة اخراجها في صور سلوك حركي ظاهر، وتتــأسس كفاءة الطفل في الادراك الحس حركي على امتلاكه لعدة عوامل تتمثل في التوافق العام والوعي بالجسم والتوافق بين العين واليدين والرجلين والتحرك وفق ايقاع محدد وكذلك القدرة على معرفة الاشكال وتقدير المسافة والحجم،هذا بالاضافة الى اكتساب اللياقــة البدنية من قوة ومرونة ورشاقة. (صابر، 2005)

و يتضمن الادراك الحس- حركي خمس خطوات هي:

- الملاحظة
- الانتباه الى الشئ
- استقبال ردود الأفعال الانعكاسية
- التنظيم
- هذا بالاضافة الى الاحساس بالمكان والزمان والتوازن وتنمية قدراته على اكتساب الخبرات المعرفية.

واستنادا إلى ماسبق يجب استغلال مرحلة الطفولة المبكرة في تدريب الطفــل علــى الــتعلم الحس-الحركي الذي يؤدي الى تكوين المفاهيم وتعزيز الميول والعــادات وتفــتح القــدرات والاستعدادات مما يدعو الى ان يكون التعلم سهلا ومثمرا في المرحلة الابتدائية ويــتم هــذا التدريب من خلال برامج لانشطة حركية في رياض الاطفال وتطوير هذه البرامج وتدريجها في الصعوبة. (صابر، 2005)

القدرات الحركية:

فقد حددها خيون بانهـا تـشمل الرشـاقة Agility والتوافـق Coordination والدقـة Accuracy ، وان هذه القدرات لا تعتمد بشكل اساس على الحالة البدنية وانما تعتمد على السيطرة الحركيةوالتي تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي على ارسال اشارات دقيقة الى العضلات لغرض انجاز المهمة. (خيون، 2007)

ويمكن تصنيف البحوث التي تناولت القدرة الحركية الى ثلاث مجموعات وهي:

اولا: الدرسات التي تناولت الموضوعات مثل :الدقة والسرعة والجلد والتحكم في الحركات الارادية والرشاقة والتوازن وتوافق الجسم والتوافق الحس حركي والايقاع وبنـاء الجـسم والخداع او المراوغة و القوة .

ثانيا: الدراسات التي تناولت المهارات الاساسية للتربية البدنية مثل:الجري والوثب والقفـز والرمي والركل والتسلق والمسك.

ثالثا: الدراسات التي تناولت المهارات الرياضية للتربية البدنية مثـل: مهـارات الجمبـاز ،ومهارات كرة السلة ،ومهارات كرة القدم. (حسانين، 1996)

ويمكن التطرق الى القدرات الحركية التي تناولتها هذه الدراسة وهي:

التوافق الحركي:

يعتبر التوافق الحركي من القدرات الحركية الهامه في تحديد مستوى الاداء في العديد مـن الحركات المركبة فهو يعمل على مساعدة الفرد في ادماج حركات مختلفة في قالب واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الاداء، وينمو التوافق من خلال الانشطة التي تتميـز بـالادراك الحس حركي مثل انشطة التوافق بين اليد والعين وذلك بغرض تنمية القدرة علبى تحقيق دقة عالية واقتصاد في الجهد لاجزاء الحركة والمراحل المركبة للحركة بكاملها وهذا يعني القدرة على التمييز الدقيق للاحساس بالقوة والزمن والمكان المرتبطة بالانجـاز الحركـي بأحـسن صورة ممكنة (فرج، 2002)

وفي التوافق يشارك جسم الانسان كله و ليس الجهاز الحركي فقط ، اي ان التعلم الحركي مرتبط بنمو عمل الاجهزة الداخليه ويرتبط مع بناء التوافق الحركي وبناء الصفات الحركية كالرشاقة والقوة والسرعة ، وتبرز اهمية التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام اكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد خاصة اذا كانت هذه الاعضاء تعمل في اكثر من اتجاة في الوقت نفسة،ولهذا نجد ان من اكثر اخطاء المبتدئين بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توفر عنصر التوافق هي اشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في اداء الحركات مما يسبب حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة وغير متناسقة.(إبراهيم، 2000)

وقد قسمت (فرج، 2002) التوافق الى نوعان هما :

توافق الاطراف :

-ويختص بالتوافق بين اليدين والعين

- التوافق بين القدمين والعين

-وتوافق بين اليدين وبين القدمين والعين معا،

ويتمثل هذا النوع بالقدره على الرمي والمسك والضرب والركل.

التوافق الكلي للجسم :

ويتمثل في كفاءة الفرد ومقدرته على انجاز الحركة بصورتها المتناسقة حيث تتخلص الحركة من الاضطراب او القطع المفاجئ في مسارها وانسيابها وتكون الحركة المركبة او المعقدة اكثر دقة وثباتا .

ولتنمية التوافق يراعى مايلي :

1. تمرينات لتنمية المسارات العصبية بين الجهازين العضلي والعصبي .
2. تمرينات مركبه لتنمية التوافق الكلي للجسم.
3. تمرينات توافقية بين العين واليدين،العين والقدمين.
4. تمرينات في اتجاهات مختلفة وفي وقت واحد.
5. تمرينات المشي والجري. (السكري وآخرون، 2005)

مهارة التوازن

يقصد بالتوازن امكانية اداء الواجبات الحركية باقصى سرعة وهادفية عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا ويكون لدى الفرد القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة مما يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية والقدرة على الاحساس بالمكان والابعاد بالاضافه الى ان التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على توازن الجسم ولهذا فان الاساس الجوهري لتطوير قدرة التوازن في التدريب الرياضي يكون في اثناء الطفولة المبكرة (إبراهيم، 2000)

كما ان التوازن يعد متطلبا اساسيا لاداء كثير من المهارات الحركية وتتضمن كل تحركات الجسم نوعا من التوازن وبشكل عام يمكن القول ان كل مهارات التنقل والتحكم تتضمن التوازن . (السكري وآخرون، 2005) إذا فالحركات التي يقوم بها الانسان من مشي وجري ووثب .....الخ، او الحركة الرياضية التي تتم وفق حيز ضيق كالمشي على العارضة او الوقوف على مشط احد القدمين تتوقف على مدى سيطرة الفرد على اجهزته العضلية والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون ان يفقد توازنه.(جاسم، 2002)

وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما الاتزان الثابت والاتزان المتحرك والانشطة التي تنمي التوازن عديدة منها انشطة الالعاب والجمباز ومن امثلة ذلك اداء حركات المحاورة في الالعاب واداء الحركات المختلفة على عارضة التوازن واداء بعض التمارين مع تصغير قاعدة الارتكاز،وكلما زادت الخبرات الحركية للفرد كلما زاد تحسن التوازن خاصة اثناء مرحلة الطفولة،(فرج، 2002)

أشكال التوازن :

الاتزان الثابت

الاتزان على قدم واحدة هو شكل من اشكال الاتزان الثابت ويشير الى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم اثناء وقوفه على قدم واحدة بفتح العينين او بغلقهما وتكون الذرعان على الجانبين او موضوعتان على الوسط.

الاتزان المتحرك

المشي على عارضة التوازن هو احد اشكال الاتزان المتحرك، وهو القدرة علـــى المحافظـــة على اتزان الجسم اثناء تحركة ضمن نقطة الى اخرى وهو الاسلوب الاكثر استخداما لقيـــاس القدرة على الاتزان المتحرك ويؤدى والعينان مفتوحتان خاصة عند الاطفـــال الـــصغار لان العينان تمكنان الطفل من التركيز على نقطة معينة كمرجع له يساعده فـــي حفـــظ توازنـــه. (السكري ،وآخرون، 2005)

السرعة:

تعتبر السرعة مكون هام للعديد من الانشطة الرياضية ويمكن تعريف السرعة على انهـــا قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقـــصر زمـــن ممكـــن.(الـــسكري وآخرون، 2005)

يمكن التعرف على السرعة من خلال الانواع التي قسمها (العدوي واخرون، 2004) وهي:

سرعة الانتقال: وهي امكانية الفرد على الانتقال من مكان لاخر في اقل زمن ممكن مثل عدو المسافات القصيرة.

السرعة الحركية: هي امكانية الفرد على اداء مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن مثـــل سرعة ركل الكرة او وثبة او رمي رمح وهي مهمة في انجاز الحركات التـــي تحتـــاج الـــى انقباض عضلي سريع ولمرة واحدة والتي قد تحتاج الى ابعاد او دفع او رمي الاداة .

سرعة الاستجابة: هي امكانية الفرد على الاستجابة لمثير معين في اقل زمـــن ممكـــن مثـــل الاستجابة لنداء البدء في السباحة او العاب القوى وهي مهمة في سرعة رد الفعل كـــالتحرك السريع لمواجهة حدث معين او خطر سواء كان هذا الفعل معروفا مثل الاســـتجابة لاشـــارة البدء او كانت غير معلومة مثل تفادي كرة مقذوفة او مايشابهها .

الرشاقة:

تعد الرشاقة احدى القدرات الخاصة باللياقة الحركية وهي مرتبطة ارتباطا كبيرا بالتوافق الحركي والسرعة والتوازن ودقة الاستجابة الحركية،وتعني القدرة على تغير الوضع والاتجاة بسرعة وبدقة وبدون فقد الاتزان ،فهي تعتبر اساسا لتحسين المهارات الحركية في الانشطة الرياضية خاصة التي تحتاج الى التغيير السريع لمواقف اللعب والى سرعة رد الفعل،ويمكن تحسين الرشاقة من خلال التمارين التي تتميز بالسرعة في تغير الاتجاة وتغيير وضع الجسم او جزء منه على الارض او في الهواء. (فرج، 2002)

كما ان للرشاقة اثر كبير اقتصاد الجهد المبذول عند اداء المهارات وتعتبر عامل اساسي في اداء المهارات الرياضية المختلفة كما انها تعطي الشكل الجمالي في الاداء لبعض الانشطة الرياضية مثل الجمباز مثلا(العدوي واخرون، 2004)

أهمية مرحلة رياض الأطفال

تعتبر دور رياض الاطفال وسيلة فعالة تعالج فترة حساسه في حياة الطفل لانه يستفيد منها في توسيع خبراته وتهيئته للدراسة في المراحل اللاحقة،فهي تلعب دورا مهما في مساعدة الطفل على النمو السوي جسميا وبدنيا وعقليا واجتماعيا ولغويا. (محمد، 2008)

كما انها تعد من أخصب المراحل التربوية في تشكيل شخصية الطفل لمستقبل حياته، لانها من أهم مراحل نموه حيث تبنى فيها أسس وأساليب التفكير لحياته في المستقبل، فهي تعمل على تحقيق النمو الشامل والمتزن للطفل عن طريق تهيئته وإعداده للدخول إلى المراحل التعليمية التالية عن طريق تنمية شخصية الطفل وتزويده بالمهارات المختلفة التي تساعده في بناء وتكامل شخصيته، ويعتبر اللعب أحد المداخل التربوية لتكوين شخصية الطفل في هذه المرحلة لأن الطفل يكتشف العالم الخارجي من خلال تعامله مع الآخرين ومن خلال الحركة التي تلائم احتياجاته وقدراته الحركية، ويكتسب طفل هذه المرحلة من خلال اللعب القدرة على أداء الحركات الأساسية مثل الجري، والوثب، والرمي، وتعتبر التربية البدنية والحركية لمرحلة رياض الاطفال المدخل والوسيلة لإعداد الطفل لحصة ودرس التربية الرياضية في المرحلة المدرسية الإجبارية بعد ذلك (أبو عبده 2002م).

فلهذا يجب ان يحتوي منهج رياض الاطفال على النشاط الذهني والحركي لامتصاص نشاطهم وتطوير هذا النشاط بما يتلائم مع مستقبلهم (نصير،2001)،واللعب هو خير وسيلة ممكنه لتنمية قدرات الطفل الحركية في هذه المرحلة، ولهذا يجب ان يكون اللعب فعّال و ذو إيجابية للطفل وان يكون موجّه، وتقع مسؤولية التوجيه على عاتق القائمين بتخطيط البرامج للأطفال في هذا السن ومحاولة توجيه الطفل الوجهة الصحيحة التي تساعد على تنمية هذه المواهب والاستفادة منها في المستقبل . (الباقي ،2001).

خصائص النمو لمرحلة رياض الاطفال :

تعد مرحلة الطفولة من اهم مراحل النمو لانها تشكل حجر الزاوية في تكوين شخصية الفرد، ولانها انسب المراحل في تنمية قدرات الطفل المختلفة ،ومن اجل ذلك لابد من معرفة خصائص هذه المرحلة حتى يستطيع المعلمين والباحثين من توفير انشطه تتناسب مع قدرات الطفل في هذه المرحلة وفيما يلي عرض لاهم خصائص النمو في هذه المرحلة.

النمو البدني :

ان نمو الطفل في هذه المرحلة يكون بطيئا نسبيا وتكون الزيادة في الطول اكثر منها في الوزن،ويتميز الطفل في هذه المرحلة بالحركة الزائدة بسبب وجود طاقة كبيرة لدية تجعلة دائم الحركة،اما بالنسبة الى النمو العضلي العصبي فهو غير متعادل في جميع اجزاء الجسم فنجد ان الطفل يجيد اداء مهارات معينة وقد لا يجيد مهارات اخرى ولذلك يجب ان نراعي مبدا التنوع في الحركات التي نعلمها لاطفالنا ولا نلجا الى نوع معين من الحركات التي لا يستطيع ادائها مما يسبب له الاحباط .(شرف, 2002)

وفي هذا السن تكون قدرة الذكور على اداء الحركات مساويه للاناث ،ولهذا يكون الاطفال قد تعلموا مهارات المشي والجري و الوثب وتتحسن هذه المهارات وفقا للفرص التي تتاح لهم فهم يستطيعون التحكم لحد معقول في البدء والتوقف والدوران الا ان مسك الاشياء باليدين يكون صعبا نسبيا،ولذلك فهم يواجهون صعوبه في مسك الكور الصغيرة،اما بالنسبة الى التوازن فهم يستطيعون الوقوف على قدم واحدة كما يستطيع معظمهم الاتزان على الاصابع .(فرج,2002)

النمو العقلي :

تنشط الحياة العقلية للطفل في هذه المرحلة ولكن على نطاق ضيق ويكتسب فكرة عن المسافة والشكل والحجم (سكرية واخرون ، 2005) ،و يستطيع ان يدرك ما يتضمنه لفظا (تحت و فوق) كما انه يعرف اليمين واليسار الا انه لا يستطيع الانتباه او تركيز تفكيرة على اي شئ من الاشياء الا لفترة قصيره من الزمن وتختلف فترة الانتباة من طفل لاخر.(فرج ،2002)

النمو الاجتماعي:

ان السلوك الاجتماعي للطفل في هذه المرحلة يتارجح بين الميل للاستقلال والرغبة في الاعتماد على الاخرين فهو يميل الى الفردية في اللعب في بداية هذه المرحلة و يميل الى الجماعية في نهاية هذه المرحلة وكما انه يتميز بالانانية وحب الامتلاك .(شرف، 2002) الا انه بعد انتهاء العام الخامس فهو يستطيع القيام ببعض مظاهر السلوك الاجتماعي مثل ابداء الشكر اذا عاونه احد على انجاز مايريد انجازه او الاستئذان قبل الانصراف والتحية عند الحضور. (سكرية ،واخرون ، 2005)

اللعب:

اللعب هو نشاط حر يقوم به الطفل باختياره وقد يكون نشاطا فرديا او جماعيا، ويكون الهدف منه تحقيق المتعة والسعادة والاستمتاع بقدر الامكان في وقت الفراغ ويعتبر وسيلة هادفة لاستغلال طاقة الجسم الحركية والذهنية.(التركيت ،2003)

ويعرف(عدس، 2001) اللعب بانه استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية او حركة جسمية.

ويرى (سلامه 2006) بان اللعب هو استعداد فطري عند الطفل يتم من خلاله التخلص من الطاقة الزائدة وهو مقدمة للعمل الجاد الهادف وفيه يشعر الطفل بقدرته على التعامل مع الاخرين وبمقدرته اللغوية والعقلية والجسدية ومن خلاله يكتسب الطفل المعرفة الدقيقة بخصائص الاشياء التي تحيط به.

اما(العناني 2007) فهي ترى اللعب حاجة من حاجات الطفل الاساسية ومظهر هام من مظاهر سلوكه كما انه ليس مجرد وسيلة لقضاء وقت الفراغ بل انه وسيط تربوي يساهم في نمو الشخصية والصحة النفسية للاطفال ويعتبر وسيلة لتعلم الكثير من المفاهيم العلمية والرياضية والاجتماعية ويساهم في نمو الطفل جسميا وعقليا ولغويا واجتماعيا.

ومن هنا نرى ان اللعب هو نشاط موجه او نشاط يمارسه الاطفال فهو طبيعة فطرية للطفل تساعد في بناء جسمه نموا طبيعيا فهو مهم لنمو الطفل الجسمي والحركي والحسي وكما يساهم في بناء شخصيته بالاضافة الى اثره في جلب السعادة والمتعة للطفل.

أهمية النشاط البدني في مرحلة رياض الاطفال:

يعد النشاط البدني (الحركي)عنصر مهم من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة رياض الاطفال لان الانشطة الحركية توفر له فرصة ثمينة يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسة وعن رغباته ومن اكتشاف قدراته وتوفر له ايضا التفاعل مع الاخرين والاحتكاك بهم بالاضافة الى اثرها الكبير في مساعدته على الاستمتاع و الشعور بالنجاح و زيادة الثقة بالنفس،وان اكتساب القدرات الحركية تحتاج الى ان يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ولكن ضمن برامج موجهة . (الهزاع ،2006)

ونظرا للفوائد العديدة والتي يحصل عليها الطفل من خلال ممارسة النشاط الحركي من الناحية الصحية فان الكثير من الجمعيات والمنظمات مثل جمعية طب القلب الامريكية،ومنظمة الصحة العالمية(world health organization 2004) توصي بالحاجة الماسة لممارسة النشاط الحركي من اجل الحصول على الفوائد الكبيرة، وتقليل الوقت الذي يقضية الطفل في انشطة الخمول .

كما ان هناك دلائل تشير الى وجود علاقة طردية بين مستوى ممارسة النشاط الحركي في مرحلة رياض الاطفال وبين مستواه في مرحلة المراهقة ، لان الدراسات الحديثة وجدت ان الاطفال الذين كانوا نشيطين بدنيا في مرحلة رياض الاطفال ،اصبحوا هم الاكثر نشاطا من غيرهم في مرحلة المراهقة(Hallal.et al.2006).

ومن هنا نجد ان هناك ثلاث فوائد رئيسة للنشاط الحركي في مرحلة رياض الاطفال، أولا: التطوير المباشر لصحة الطفل، ثانيا: التأثير البيولوجي الظاهر في صحة الشباب والذي يبين أن تأثيره يعود إلى ممارسة النشاط الرياضي في سن الطفولة، ثالثا: ممارسة النشاط الحركي يؤثر في السلوك من الطفولة حتى سن الشباب، حيث أن الأطفال النشيطين لديهم ميول أكبر ليكونوا بصحة جيدة ونشاط وهم في سن الشباب. (Colin، 2001)

ومع هذا فان منح الفرصة للاطفال بمغادرة الصف والذهاب الى الملعب ليس كافيا بان ينال الجميع نصيبا من النشاط الحركي،لان من يراقب نشاط الاطفال اثناء اللعب الحر يجد بان هناك اطفال نشيطين وهناك اطفال يبقون معظم الوقت دون حراك. (الهزاع،2004)

والطفل الذي لا يزاول الرياضة سينشأ ضعيفا غير قادر على اداء الحركات بفعالية جيدة وتوقيت حسن بالتالي سيكون غير قادر على التكيف لظروف الحياة،وان تمارين السرعة والرشاقة التي يؤديها الطفل بانتظام ستؤثر ايجابية في زيادة نمو القسم السفلي وبالتالي الجسم ككل،هذا ولو نظرنا الى ابطال الاولمبياد نرى ان من الاسباب الاساسية في وصولهم الى البطولة هو مزاولتهم الرياضة منذ الصغر.(مجيد واخرون، 2002)

من اجل ذلك تشير التوصيات العلمية الصادرة من الهيئات العلمية المهتمة بصحة الطفل ونشاطه البدني على ضرورة أن يمارس الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة نشاطاً بدنيا يومياً يعادل ساعتين على أن يكون نصف ذلك الوقت نشاطاً بدنياً من خلال برامج منهجية والنصف الآخر على هيئة لعب حركي حر(NASPE, 2002).

أهمية اللعب في مرحلة رياض الاطفال:

يعد للعب مدخلا وظيفيا لعالم الطفولة ووسيطا تربويا مهما يسهم في تشكيل شخصية الطفل وبنائها من جميع الجوانب الحسية والحركية والاجتماعية والعقلية والمعرفية ،فمن خلال اللعب

يكتسب الطفل معارفه عن العالم الخارجي ويكتشف بيئته ويتعرف على عناصرها المتنوعة مما يثري حياته العقلية بمعارف مختلفة.(العلي، 2002)

ومن هنا نستطيع ان نحدد اهمية اللعب في النمو لكل جانب من الجوانب الحسية والحركية والاجتماعية والعقلية،وفيما يلي عرض للاهمية اللعب في كل جانب من الجوانب السابقة.

اهمية اللعب للنمو البدني الحركي :

تكثر الالعاب الحركية التي يستمتع بها الاطفال وتقدم لهم الفائدة لعضلاتهم الكبيرة والدقيقة،والتي تساهم في نموهم من حيث شكل اجسامهم ،لان اللعب الذي يحتاج الى استخدام عضلات الجسم يكشف للطفل قدراته الكامنه في الحركات المختلفة ويجرب نفسه في البيئة المحيطة به،واللعب الحركي سيكون له اكبر الاثر في تطوير عضلاتهم وقدراتهم الجسمية التي ستعطي الدافع الكبير للنمو السليم. (التركيت ،2003)

اهمية اللعب للنمو العقلي:

تساعد الالعاب على النمو العقلي،فالطفل يحتاج الى التفكير وتفسير المعارف والمعلومات التي يكتسبها عن الالعاب،فهي تساعده على تحليل المواقف المفاجئه والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف.(فرج ،2002)

ان النمو العقلي يبدا بالنمو الجسمي الذي يجب ان يشبعه الطفل بكل وسيله ممكنه،لهذا يجب ان نزوده بادوات اللعب التي تثير قواة العقلية وتحفزها على العمل. (محمد، 2008)

لان اللعب يساهم في النمو العقلي لدى الطفل عن طريق تنمية القدرة على التذكر والربط والاستبصار وتقوية الملاحظة لديه وتدريبه على التركيز والانتباه وتوفير فرص الابتكار والتشكيل عنده، و تنمية حب الاستطلاع والخيال الابداعي لدى الطفل. (العناني،2007)

اهمية اللعب للنمو الحسي

ان التعلم من خلال استخدام الحواس مهم لدرجة كبيرة جدا في مراحل النمـو الطفـل وقبـل انخراطه في المراحل الابتدائية ،لهذا يجب ان لا نغفل من ان الطفل الذي يلعب في مراحـل الرياض تكون لديه مواهب تحتاج الى استخدام الحواس وهذه الحاجة تضاهي حاجته الى تعلم مهارة الحديث واللغة. لهذا من الضروري اعطاء الطفل العاب حسية لتنمية ادراكه الحـسي. (التركيت ،2003)

اهمية اللعب للنمو الاجتماعي:

يساعد اللعب على النمو الاجتماعي ،فالطفل اثناء اللعب يكتشف مـسئوليته نحـو الجماعـه ويتحقق في اثناء اللعب التعاون والحب وتحقيق الذات واحترام الاخرين ،والرغبـة بـالفوز تجعل الطفل يبذل الجهد والعطاء وبذلك ينمو في الطفل العلاقات الانسانية القيمـة والـوعي الجماعي والمعايشة التعاونية.(فرج ،2002)

ومن هنا تكمن اهمية اللعب الاجتماعي في تحرير الطفل من التمركز حول ذاته والابتعاد عن الانانية حتى يكون اكثر تفاعلا مع الاخرين. (التركيت ،2003)

الدراسات السابقة:

(حمودة، 2007)هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج للألعاب التعاونية على تحسين أداء الحركات الأساسية للمرحلة السنية من (5-6) سنوات, وتم استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية .وقد تم استخدام برنامج تدريبي للألعاب التعاونية كأداة للدراسة . وتكونت عينة الدراسة من 30 طفلا وطفلة . وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية, واستنتجت الباحثة الفائدة الكبيرة للبرنامج التدريبي التعاوني المقترح على تحسين أداء الحركات الأساسية, وتوصي الباحثة بضرورة تطبيقه في رياض الأطفال وكما توصي بوضع مناهج مخصصة ومنظمه لهذه المرحلة لما يعود على الأطفال بالفائدة .

دراسة آل مراد (2005)هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج الألعاب الحركية والألعاب الاجتماعية والألعاب الحركية والاجتماعية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر5-6 سنوات والفروق بينهم حسب الجنس, و تكونت عينة الدراسة من 60 طفلا تم تقسيمهم لثلاثة أقسام و حيث تعلمت الأولى وفق برنامج الألعاب الحركية, وتعلمت الثانية وفق برنامج الألعاب الاجتماعية والثالثة وفق برنامجي الألعاب الحركية والاجتماعية معا. وقد أظهرت النتائج أن البرامج الثلاثة لها اثر ايجابي في تنمية التفاعل الاجتماعي بشكل عام, ودلت النتائج على تفوق برنامج الألعاب الحركية على الألعاب الاجتماعية لدى الذكور وتفوق الألعاب الاجتماعية على الحركية عند الإناث.

وقام (حسين، المفتي، 2005) بدراسة تهدف الى التعرف الى الفروق بين اطفال الرياض بعمر(4-6) سنوات في بعض الحركات الاساسية بشكل عام وعلى بعض الحركات الاساسية وحسب الجنس،وقد اختيرت عينة الدراسة من الاطفال الملتحقين بروضة الرياحيين في محافظة نينوى للعام الدراسي(2003-2004) والبالغ عددهم(20) طفلا وطفلة ، وتم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ،واستخدمت الباحثتان (الوسط الحسابي ،والانحراف

المعياري، واختبار (ت) كوسائل احصائية،وقد اسفرت النتائج الى وجود فـروق ذات دلالـة معنوية في بين اطفال الرياض في بعض الحركات الاساسية بشكل عام وحسب الجنس ايـضا ،وكما توصي الباحثتان بضرورة الاهتمام ببرامج التربية الرياضية في دور الرياض وذلـك لاهميتها في التربية البدنية السليمة.

وقام (جبر، 2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى بعض المهارات الحركية الأساسية للمرحلة السنية من (3–5) سنوات، وإجراء مقارنة لبعض هـذه المهـارات لـنفس المرحلة العمرية، تمت هذه الدراسة في ليبيا، ولقد استخدم الباحـث المـنهج التجريبي،وقـد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية،وقد بلغت عينة البحث(36) طفل، وتـم اسـتخدام اختبار (ت) كوسيلة احصائية، وكانت أهم نتائج البحث أن هناك فروق ذات دلالة إحـصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير المشي والتوازن ولصالح مجموعة الخمـس سنوات، بينما لم تكن الفروق جوهرية على باقي المتغيرات.

اما (صلاحات ،2004) فقد قامت بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر النشاط البدني المنظم على تطوير بعض المهارات الحركية الدقيقة وغير الدقيقة لدى أطفال الروضة، تمـت هذه الدراسة في الأردن، ولقد تكونت عينة البحث من (52) طفلاً من رياض الاطفال، وتـمّ توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، بواقـع (26) طفـلاً، (13) ذكراً، و(13) أنثى. ومن نتائج البحث وجود فروق دالة إحـصائياً بـين القياسـين القبلـي، والبعدي، ولصالح القياس البعدي على جميع المهارات.

وأجرى (البدري،2002) دراسة تهدف الى التعرف على تاثير برنامج تربية حركية مقتـرح على تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية والصفات البدنية والحركية لاطفـال مـا قبـل المدرسة من (3–5) سنوات ،وقد تكونت عينة الدراسة من (50) طفل من اطفـال روضـة الاماني /ليبيا، للعام الدراسي (1999–2000) ،وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مـع طبيعة الدراسة،وقد استخدم الباحث (الوسـط الحـسابي،الانحراف المعياري،واختبـار (ت)) كوسيلة احصائية،وقد اسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بـين المجموعـة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في بعض المهارات الحركيـة والـصفات البدنية الاساسية لصالح المجموعة التجريبية, ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بوضع برامج

التربية الحركية لأطفال من قبل المدرسة من (4-5) سنوات في مناهج الروضـة بـدروس التربية البدنية.

واشار(حسين،2002) الى دراسة تهدف الى التعرف على النمو الحركي لذكور واناث رياض الاطفال،والتعرف على الفروق في النمو الحركي بينهم ،وقد اختيرت عينـة الدراسـة مـن الاطفال الملتحقين باحدى رياض الاطفال (روضة الزهراء)للعام الدراسـي (2000–2001) والبالغ عددهم (24)طفل وطفلة ،وقد استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي بطريقة المسح كما استخدمت الباحثة مقياس النمو الحركي والمتألف من الاختبارات (رمي الكرة الناعمة من الثبات،جري مسافة (20) م ،جري الموانـع (20)م،الوثـب الطويل،الحجـل علـى رجـل اليمين،الحجل على الرجل اليسار)،وقد اسفرت اهم النتائج عن وجود فرق معنوي في النمـو الحركي بين الذكوروالاناث في رياض الاطفال.

كما أجرى (نصير، 2001) دراسة تهدف الى تقييم نوع شدة النـشاط البـدني الحركـي للاطفال بعمر(4–6) سنوات اثناء فترة بقائهم في الروضة،وقد اسـتخدمت الباحثـة المـنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ،وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت مـن(42) طفل من اطفال الروضة، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي ،والانحراف المعياري، والنـسب المئوية) كوسائل احصائية ،وقد اسفرت النتائج الى ظهور فروق ذات دلالة معنويـة بـين الاولاد والبنات ولصالح الاولاد من ناحية شدة الجهد البدني، وتوصي الباحثة بضرورة التأكيد على نشاط حركي يتضمن تمارين جمناستيكية خاصة وتمتاز بوزن حركي لان هذه المرحلة هي مرحلة بناء وتوافق حركي لكي تتطابق مع حركة المفاصل بشكل رشيق.

اما دراسة (الرومي، 2000):فقد هدفت الى التعرف على الفروق بتطور نمو القدرات البدنية والحركية بين الاطفال الذكور والاناث بعمر (4–5) سنوات و(5–6) سنوات، والتعرف على النسب المئوية والمعدل العام لتطور نمو بعض القدرات البدنية والحركية لكل مـن الاطفـال الذكور والاناث بين عمر (4–5) سنوات و(5–6)سنوات وتكونت عينة البحث من (80)طفل وطفلة من اطفال روضة الرياحين في محافظة نينوى، ولقد استخدم الباحث مجموعـة مـن

الاختبارت البدنية والحركية، وتوصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية:تنمو القدرات البدنيـة والحركية (السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية للذراع الرامية والقوة الانفجاريـة للاطـراف السفلى ومطاولة القوة العامة والرشاقة) نموا دالا لدى الاطفال من كلا الجنسين بين العمرين (4–5) سنوات و(5–6) سنوات،كما اشارت الى عدم نمو القدرات البدنية والحركية (مطاولة القوة المتحركة لعضلات البطن، ومطاولة السرعة والمرونة ودقة التصويب باليد) نمـو دالا لدى الاطفال من كلا الجنسين بين العمرين (4–5) سنوات و(5–6) سنوات.

وكما قام (المفتي ،2000) بدراسة تهدف الى الكشف عن اثـر اسـتخدام برنـامج التربيـة الحركية المقترح في تنمية القدرات الدراكية(الحس– الحركية) لاطفال ما قبل المدرسة بـشكل عام وحسب الجنس وتم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم القبلي والبعـدي لمجمـوعتين وتكونت عينة الدراسة من (36) طفلا وطفلة تم تقسيمهم الى مجموعتين متـساويتين بالعـدد احداهما تجريبية والاخرى ضابطة ،وتم تطبيق البرنامج المقترح علـى اطفـال المجموعـة التجريبية على مدى (6) اسابيع وبواقع (2)وحدة اسبوعيا وبلـغ عـدد الوحـدات التعليميـة (21)وحدة،في حين مارست المجموعة الضابطة الدرس التقليـدي للروضـة وبـنفس عـدد الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية وتضمنت اداة الدراسة(مقياس هايود للادراك الحسي – الحركي للاطفال بعمر (4–7)سنوات،وقد استخدمت (الوسط الحـسابي ،معامـل الارتبـاط بيرسون،اختبار (ت)،(الدرجة المعيارية ،الوزن المئوي)كوسائل احصائية.واسفرت اهم النتائج الى ان للبرنامج المقترح اثر ايجابي وفعال في تنمية القدرات الادراكية (الحس–حركية)لاطفال ماقبل المدرسة،والى تفوق اطفال المجموعة التجريبية في الاختبـار البعـدي علـى اطفـال المجموعة الضابطة.

الدراسات الاجنبية

اجرى (Derri.et al.2004) دراسة تهدف الى المقارنه والتعرف على اثر برنامج حركي وموسيقي مناسب وبرنامج تعليمي متطور على تنمية القفز والتوازن الحركي عند الاطفال من عمر (4-6)سنوات ،ولقد بلغت افراد العينة نحو (90)طفلا منهم (42)انـاث و(48)ذكـور ،خمسون منهم كانوا ضمن المجموعة التجريبية وتابعوا الموسيقى وبرنامج الحركةوالذي امتد شهرين،اما الباقي فكان ضمن المجموعة الضابطةواتبعوا البرنامج التعليمـي لـنفس المـدة الزمنية،وتم تحليل البيانات بواسطة الانحراف المعياري بمقاييس متكررة،واظهرت النتائج ان المجموعة التجريبية تحسنت بشكل واضح في القفز والتوازن الحركي،ويمكن تلخيص ذلك بان برنامج الحركة والموسيقى يمكن ان يؤثر ايجابا على القفز والتوازن الحركي لاطفال الرياض.

وكما اجرى (Bart.et al .2007) دراسة هدفت الى تقييم العلاقات بين القدرات الحركيـة الرئيسية في رياض الاطفال وبين عند الانتقال للتعليم المدرسي،شارك (71) طفلا من رياض الاطفال وتبلغ اعمارهم خمسة سنوات ،وتم ادارتهم بواسطة مجموعة من التقييمات القياسـية للوظائف الحركية،وبعد سنة تم تقييم تكيف الاطفال للمدرسة بواسطة مجموعة من الاستبانات التي عبئت من قبل الاطفال ومعلميهم ،وقد اشارت النتائج الى التكامل مابين التطور الحركي والتحصيل المدرسي،والى تحسن في التكيف العاطفي والاجتماعي والمدرسي،وكما توصـلت الى ان افضل شئ لتوقع التكيف ومستوى السلوك في المدرسة كان عن طريق تطور قـدرات الطفل في مهارات حركيه متعددة اساسية والتي بدورها ممكن ان تخدمه وتحفزه في عمليـة الانتقال من مراحل مختلفة في المدرسة.

وقام (Deli & Bakle . 2006) بدراسة تهدف الى التعرف على اثار بـرامج مـدتها عشرة اسابيع على اداء القدرات الحركية الرئيسية في رياض الاطفال شارك في هذه الدراسة (75) طفلا بمتوسط اعمار(4-5) سنوات،مجموعة الاختبار الاول اتبعـت بـرامج حركيـة ومجموعة الاختبار الثاني اتبعت برنامج موسيقي حركي اما المجموعة الثالثـة فقـد اتبعـت انشطة حرة،تم تقييم القدرات الحركية كالجري والعدو والحجل والقفز والوثـب مـن الثبـات والتزلج، قبل وبعد تطبيق هذه البرامج،ولقد اشارت النتائج كلا المجموعتين الاولى والثانية قد

تحسن ادائهما بالمقارنه مع مجموعة اللعب الحر في الجري والحجل والقفز والوثب من الثبات،وتم اكتشاف فروق بين المجموعة الاولى والمجموعة الثالثة في التزلج،وهذا يعود الى ان اداء المهارات والقدرات الحركية الاساسية يمكن ان يتحسن من خلال انواع مختلفة من التطبيق المنظم الاطفال الرياض.

وقام (Wang 2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج الإبتكار الحركي لمرحلة رياض الأطفال، تمت هذه الدراسة في جنوب داكوتا في مركز للأطفال في تايوان، وقد تراوحت أعمار الأطفال بين (3– 5) سنوات واشتملت عينة البحث على (60) طفل شاركوا بالتجربة وقد كان البرنامج يقام مرتين في الأسبوع لمدة (30) دقيقة في كل وحدة،ولقد تم تقسيم الاطفال إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ومن نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعه التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء الحركي الإبتكاري ولصالح المجموعة التجريبية.

اما (Kruger ،2003) فقد قام بدراسة هدفت إلى تقييم تاثير برنامج المهارات الحركية لمدة (8) أسابيع لفحص المهارات الحركية الأساسية على التطور البدني والمعرفي لطلاب بعمر (6) سنوات ولقد تمت الدراسة في جنوب إفريقيا، وتم تقسيم الأطفال إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ومن نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المهاري أدى إلى تحسين بعض المهارات، كما أدى إلى تحسين الأداء بصورة معنوية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ولم يكن هناك فرق بين المجموعتين في بعض المهارات الحركية الأخرى.

وكم اجرى (kostic .et al .2002) دراسة هدفت الى تحديد الحد الذي يمكن به تطوير القدرات الحركية لدى الاطفال بمحتوى الرقص ،وكانت عينة الدراسة تتكون من (30) طفل و(30)بنت وبمعدل عمري يصل الى (5،5 –5،5 6) سنوات وتم قياس القدرات الحركية استنادا على تسعة متغيرات (اثنان السرعة و اثنان للتوازن واثنان للتوافق الحركي واثنان للمرونه واحد للقوة) اشترك الاولاد والبنات بتجربة استمرت يومان وتكونت من ممارسة خطوات الرقص ولمدة ثلاث ساعات كل اسبوع ولفترة 4 اشهر،وتم استخدام T-test كوسيلة احصائية ،ولقد اشارت النتائج الى ان هناك فروق ذات دلاله احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي بين كل المتغيرات ماعدا متغير السرعة عند الاولاد ومتغير السرعة عند

البنات ،واظهرت النتائج ان الفرضية المعطاة والمتعلقة بالاثر الايجابي لمحتويات الرقص على بعض القدرات الحركية للاولادو البنات يمكن قبولها.

التعليق على الدراسات السابقة

ألقت الدراسات العربية والأجنبية الضوء على كثير من الجوانب والنقاط التي أتاحت للباحثة مادة علمية خصبة للبحث في موضوع الدراسة ، كما أظهرت نوع الارتباط والعلاقة بين الدراسات بعضها ببعض وبينها وبين الدراسة الحالية، وبذلك تحقق الوضوح وتمهد الطريق أمام الباحثة، لتحديد المنهج المناسب والعينة وأسلوب اختيارها وكذلك الأساليب الإحصائية المناسبة، وإظهار لأهم النتائج، واختارت الباحثة الدراسات التي تفيد دراستها من حيث الأهداف أو تطبيق المنهجية العلمية، حيث اختارت لدراستها (16) دراسة موزعة (11) دراسات عربية و (6) دراسات أجنبية,

من حيث المنهجية:

وبعد الإطلاع على الدراسات السابقة لاحظت الباحثة بأن جميع هذه الدراسات قد اتفقت مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج التجريبي ما عدا دراسة (نصير، 2006) ودراسة (حسين،المفتي، 2005) ودراسة (حسين، 2002) ودراسة(Bart.et al .2007) فقد استخدموا المنهج الوصفي.

من حيث العينة:

كما واتفقت جميع الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في اختيار العينة فقد اختارت جميع الدراسات العينة من الملتحقين برياض الأطفال.

من حيث الهدف

يتضح أن بعض الدراسات هدفت الى التعرف الى اثر استخدام البرامج التدريبية والانشطة الرياضية كدراسة (حمودة،2007)،ودراسة آل مراد، 2005)،

ودراسة(صلاحات، 2004)، ودراسة(بدري، 2002)، ودراسة(المفتي،2000)، ودراسة(Kruger ،2003)،ودراسة(Wang 2003)،ودراسة . (Deli & Bakle 2006)،ودراسة(Derri.et al.2004)، وبعضها الآخر هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين الأطفال في النمو الحركي وفي تقييم القدرات الحركية كدراسة (kostic .et al 2002.)،ودراسة (Bart.et al .2007)، ودراسة(حسين،2002)،ودراسة (حسين، المفتي، 2005).

ولا تغفل الباحثة الإشارة إلى أنه ومن خلال عرض الدراسات السابقة قد استطاعت الاهتداء إلى:

صياغة مقدمة الدراسة والأدب النظري ، وإتباع المنهج العلمي واختيار التصميم المناسب للدراسة، والتعرف على مراجع علمية تفيد الدراسة،واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة نتائج الدراسة،وتحديد عينة الدراسة وبعض المتغيرات.

تميزت هذه الدراسة على الدراسة الحالية في:

- تعتبر من الدراسات النادرة في الأردن والتي تناولت برنامج تدريبي حسي حركي ينمي القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال.

- تناولت هذه الدراسة عدة اختبارات وهي موضحة في ملحق رقم (3) :

اختبار الوقوف على الأمشاط.......... لقياس التوازن الثابت

اختبار المشي على المقعد السويدي...... لقياس التوازن المتحرك

اختبار الوثب الطويل من الثبات........ لقياس القدرة

اختبار مسك الكرة.................لقياس التوافق

اختبار التهديف داخل السلة .... لقياس الدقة

اختبار الجري المتعرج.............. لقياس الرشاقة

اختبار ترتيب الكرات. .... لقياس السرعة

واختبار الاتجاهات . ... لقياس الإدراك البصري

- من حيث عدد الوحدات التدريبية: عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبيه.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة
مجتمع الدراسة
عينة الدراسة
متغيرات الدراسة
الدراسة الاستطلاعية
أدوات الدراسة
إجراءات الدراسة
المعالجة الإحصائية

- **منهج الدراسة:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة الدراسة، بتصميم مجموعتين ، محموعة التجريبية و مجموعة الضابطة،وباتباع القياس القبلي والقياس البعدي لكلا المجموعتين.

- **مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من أطفال الروضة النموذجية لجامعة اليرموك ، والبالغ عددهم (40) طفل وطفلة.

- **عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (32) طفل وطفلة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من صفين من صفوف الروضة بحيث كان احد الصفين يمثل المجموعة التجريبية وعددهم(16) ،والصف الاخر يمثل المجموعة الضابطة وعددهم (16) ، وقد كان عدد الذكور في كل مجموعة (8)، وعدد الإناث (8)،والجدول رقم (1) يوضح خصائص افراد العينه من حيث الطول والوزن والعمر.

جدول رقم (1)

اختبار (ت) لخصائص الطول والوزن والعمر لأفراد عينة الدراسة

ن= (32)

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الطول	تجريبية	16	119.75	4.987	-.684	30	.499
	ضابطة	16	120.94	4.837			
الوزن	تجريبية	16	22.88	3.364	.000	30	1.000
	ضابطة	16	22.88	2.630			
العمر	تجريبية	16	5.9000	4.074	.675	30	.505
	ضابطة	16	5.8625	4.297			

يوضح الجدول رقم (1) ان أفراد العينة متساويين تقريبا بالطول والوزن والعمر.

- **متغيرات الدراسة:**

1. **المتغير المستقل:** البرنامج التدريبي الحس حركي.
2. **المتغير التابع:** القدرات الحركية عند الاطفال وتشمل:

- التوازن الثابت
- التوازن المتحرك
- الوثب الطويل من الثبات
- التوافق
- الدقة
- الرشاقة

أداوات الدراسة:

أ. البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة من خلال الإطلاع على الدراسات، والمراجع العلمية بجمع مجموعة من الالعاب الحركية المناسبة لمرحلة رياض الاطفال ، وبإعداد برنامج تدريبي لتطبيقه عليهم و الذي تضمن :

- **عدد الوحدات (18) وحدة تدريبية.**
- **مدة البرنامج (6) أسابيع.**
- **زمن الوحدة كان يتراوح مابين (45) دقيقة.**
- **التنوع في استخدام الأدوات الملائمة للمرحلة السنية المنتقاة مثل الكرات المختلفة الأحجام والألون،حلقات دائرية، وذلك تبعاً لأهداف كل وحدة تعليمية.**
- **ما يميز البرنامج التدريبي الذي وضع لهذه المرحلة العمرية تضمنه كل ما يخدم هدف البرنامج، من تنمية القدرات الحركية لدى الاطفال وذلك من خلال الألعاب الحركية.**

ب. الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

- اختبار الوقوف على الامشاط........... لقياس التوازن الثابت
- اختبار المشي على المقعد السويدي...... لقياس التوازن المتحرك:
- اختبار الوثب الطويل من الثبات........ لقياس القدرة
- اختبار مسك الكرة...................لقياس التوافق
- اختبار التهديف داخل السلة .... لقياس الدقة
- اختبار الجري المتعرج............... لقياس الرشاقة
- اختبار ترتيب الكرات. .... لقياس السرعة
- اختبار الاتجاهات........................ لقياس الإدراك البصري

كما في الملحق رقم (3).

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- ساعة ايقاف
- كرات (طائرة ،سلة ، يد ،تنس)
- كرات بلاستيكية صغيرة.
- اطواق
- مقاعد سويدية
- شريط قياس
- صناديق
- سلات
- شواخص
- خنادق
- بطاقة ملونه
- صافرة

الدراسة الاستطلاعية:

اجريت دراسة استطلاعية على (5)اطفال من خارج عينة الدراسة وطبقت عليهم الاختبارات المطلوبه،وذلك للتاكد من صلاحية الاختبارات للتطبيق ،والتعرف على الصعوبات التي قد تقابل الباحث اثناء التطبيق،ومدى مناسبة البرنامج وصلاحيته للتطبيق.

- **الاختبارات القبلية:**

تم تطبيق الاختبارات القبلية لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة يومي1، 2008/4/2.

- **تطبيق البرنامج:**

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة وذلك بواقع (3) وحدات في الاسبوع وذلك ابتداء من 2008/4/6 والى 2008/5/15.

- **خطوات إجراء الدراسة:**

- تم إرسال كتاب من عميد كلية التربية الرياضية الى مدير المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك لتسهيل مهمة الباحثة ، ملحق رقم (2) يوضح ذلك.
- قامت الباحثة بزيارة ميدانية الى المدرسة واطلعت على صفوف رياض الأطفال وعددهم ، وتم التنسيق مع مدير المدرسة حول مواعيد حصص الأطفال.
- قامت الباحثة بتوضيح كيفية تطبيق البرنامج التدريبي، بحيث سيتم تطبيقه على الأطفال بمعدل (3) أيام في الأسبوع، مدة كل حصة تتراوح بين(45) دقيقة، ومدة تطبيق البرنامج (6) أسابيع متتالية، ومجموع الوحدات التدريبية التي سيتلقاها الأطفال (18) وحدة تدريبية.

- **الاختبارات البعدية:**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والذي امتد (6) اسابيع تم تطبيق الاختبارات البعدية وفي نفس الظروف التي طبقت فيها الاختبارات القبلية حيث تم اجراء الاختبار البعدي في يومي 18، 2008/5/19.

- **صدق الإختبارات:**

قامت الباحثة باستخدام صدق المحتوى، بعرض البرنامج التدريبي، والاختبارات المستخدمة في الدراسة على (6) من المحكمين من حملة الدكتوراة،و ذوي الاختصاص في هذا المجال لاستطلاع رأيهم، فتم الأخذ بآرائهم وإجراء التعديلات المقترحة من قبلهم وما تم الإتفاق عليه.

- **ثبات الإختبارات:**

قامت الباحثة باستخدام تطبيق الإختبار، وإعادة تطبيقه للتأكد من ثبات الاختبارات المستخدمة، وقد كانت الفترة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (5) أيام، لمجموعة أطفال خارج عينة الدراسة، والجدول التالي يبين ثبات الاختبار .

الجدول رقم (2)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني في متغيرات الدراسة

المنغيرات	الارتباط
الوقوف على الامشاط...........	.88
المشي على المقعد السويدي	.91
اختبار الوثب الطويل من الثبات	.90
اختبار مسك الكرة................... ا	.87
اختبار التهديف داخل السلة	.91
اختبار الجري المتعرج................	.85
اختبار ترتيب الكرات.	.91
اختبار الاتجاهات...................	.90

ويتضح من الجدول ان معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانيل لمتغيرات الدراسة قيد البحث تتراوح ما بين (85 .0) الى (91. 0)

- **المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسة:**

1. معامل ارتباط بيرسون
2. المتوسطات الحسابية
3. الانحرافات المعيارية
4. (اختبار(ت) t- test

الفصل الرابع

عرض النتائج

مناقشة النتائج

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج و مناقشتها:

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها، قامت الباحثة بإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال نتائج عينة الدراسة في البرنامج التدريبي المقترح، والذي يهدف إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي الحس حركي في تنمية القدرات الحركية لدى الاطفال الملتحقين برياض الاطفال وفيما يلي عرض ومناقشة والنتائج .

الفرضية الأولى:

لا يوجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى أقل أو يساوي ($\alpha = \leq 0.05$) في تنمية القدرات الحركية لدى اطفال المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي. ولاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) للتعرف على دلالات الفروق بين مستوى الأداء القبلي والأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

ن=(32)

المتغيرات	وحدة القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوقوف على الأمشاط قبلي الوقوف على الأمشاط بعدي	الزمن	16 16	57.74 158.12	27.502 36.181	-11.369	15	.000
المشي على مقعد قبلي المشي على مقعد بعدي	الزمن	16 16	6.01 3.18	1.136 .377	10.339	15	.000
مسك الكرة قبلي مسك الكرة بعدي	العدد	16 16	1.75 4.06	.683 .854	-11.662	15	.000
التهديف داخل السلة قبلي التهديف داخل السلة بعدي	العدد	16 16	.56 2.38	.629 .957	-7.390	15	.000
الجري المتعرج قبلي الجري المتعرج بعدي	الزمن	16 16	9.92 7.77	1.057 .622	9.431	15	.000
الوثب من الثبات قبلي الوثب من الثبات بعدي	المسافة	16 16	86.88 110.38	13.074 18.446	-8.211	15	.000
الاتجاهات قبلي الاتجاهات بعدي	الاتجاه	16 16	.63 1.63	.885 .500	-4.899	15	.000
ترتيب الكرات الملونة قبلي ترتيب الكرات الملونة بعدي	الزمن	16 16	69.37 55.64	4.303 3.372	12.813	15	.000

يبين الجدول رقم (3) قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية لاختبارات (الوقوف على الامشاط،المشي على المقعد السويدي، والوثب الطويل من الثبات، ومسك الكرة، والتهديف داخل السلة، والجري المتعرج،وترتيب الكرات، واختبار الاتجاهات) وكما هو مبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أطفال المجموعة التجريبية، ويمكن أن نعزي هذه النتيجة إلى اتباع الاسلوب العلمي في وضع البرنامج التدريبي والذي خضعت له المجموعة التجريبية كان سببا في تحقيق التحسن لدى اطفال المجموعة التجريبية،حيث احتوت وحدات البرنامج التدريبي على العاب توفر عنصر التشويق والبهجة والمرح لدى الاطفال، واختيرت بحيث تكون موجهه لتنمية العناصر المطلوبة ،بالاضافة الى وضوح مفردات البرنامج وبساطة الاسلوب في تقديمه لدى الأطفال المشاركين بطريقة تناسب هذه المرحلة العمرية، ، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه البدري (2002) والمفتي(2000)، وكروجر (kruger2003)، (Derri.et al.2004) و (Wang2003)، و(Deli & Bakle 2006) في أن البرامج الحركية التي تصمم خصيصاً لهذه المرحلة العمرية بطريقة منهجية ومنظمة تؤدي إلى تحسن، وتطور القدرات الحركية بشكل كبير.

<u>الفرضية الثانية:</u>

لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى يساوي أو اقل من ($\alpha = \leq 0.05$) في القدرات الحركية لدى اطفال المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.

ولاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) للتعرف على دلالات الفروق بين مستوى الأداء القبلي والأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

جدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة

ن=(32)

المتغيرات	وحدة القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوقوف على الأمشاط قبلي الوقوف على الأمشاط بعدي	الزمن	16 16	49.74 68.76	13.361 17.845	-4.737	15	.000
المشي على مقعد قبلي المشي على مقعد بعدي	الزمن	16 16	5.99 5.60	.912 .779	2.085	15	.055
مسك الكرة قبلي مسك الكرة بعدي	العدد	16 16	1.94 2.63	.929 1.668	-2.033	15	.060
التهديف داخل السلة قبلي التهديف داخل السلة بعدي	العدد	16 16	.50 1.31	.516 .704	-4.333	15	.001
الجري المتعرج قبلي الجري المتعرج بعدي	الزمن	16 16	9.65 8.81	1.095 2.199	1.492	15	.156
الوثب من الثبات قبلي الوثب من الثبات بعدي	المسافة	16 16	89.81 94.50	13.512 14.100	-4.474	15	.000
الاتجاهات قبلي الاتجاهات بعدي	الاتجاه	16 16	.69 .81	.704 .834	-.696	15	.497
ترتيب الكرات الملونة قبلي ترتيب الكرات الملونة بعدي	الزمن	16 16	74.39 63.65	10.182 4.838	5.112	15	.000

يبين الجدول رقم (4) قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة (الضابطة)لاختبارات (الوقوف على الامشاط،المشي على المقعد السويدي، والوثب الطويل من الثبات، ومسك الكرة، والتهديف داخل السلة، والجري المتعرج،وترتيب الكرات، واختبار الاتجاهات) ، وتعد جميع القيم المحسوبة قيم غير دالة من الناحية الاحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة يساوي أو أقل من ($\alpha = \leq 0.05$)، حيث كانت القيم أدنى

من قيمة (ت) الجدولية البالغة لافراد المجموعة الضابطة، ويمكن أن نعزي هذه النتيجة إلى طبيعة محتوى الحصة التي يقدمها المعلم الى الاطفال فهي بالعادة تكون بشكل غير منظم الاضافه الى عدم توفر الخبرة لدى المعلم في كيفية اعطاء حصص منظمه قائمه على اسس علميه سليمه تنمي القدرات الحركية لدى الاطفال وهذه سببه عدم وجود برامج ودورات تساعد المعلم في تنمية مهارات وقدرات الاطفال من الناحية الحركية ،ولكن نلاحظ ان هناك تحسن بسيط في بعض المتغيرات يمكن ان نعزيه الى تقدم العمر لدى الاطفال ومع هذا فيجب ان يحتوي منهج رياض الاطفال على النشاط الذهني والحركي لامتصاص نشاطهم وتطوير هذا النشاط بما يتلائم مع مستقبلهم (نصير،2001).

لان النشاط البدني (الحركي)عنصر مهم من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة رياض الاطفال،لان الانشطة الحركية توفر له فرصة ثمينة يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسة وعن رغباته،ومن اكتشاف قدراته،وتوفر له ايضا التفاعل مع الاخرين والاحتكاك بهم،بالاضافة الى اثرها الكبير في مساعدته على الاستمتاع و الشعور بالنجاح و زيادة الثقة بالنفس،فان اكتساب القدرات الحركية تحتاج الى ان يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة ولكن ضمن برامج موجهة (الهزاع ،2006). و نتيجة هذه الفرضية تتفق مع دراسة صلاحات (2004)، في عدم وجود فرق في مستوى أداء المجموعة الضابطة لأن برامج رياض الأطفال تفتقر للأنشطة الحركية التي تساعد في تطوير المهارات الحركية الأساسية لهذه الفئة العمرية.

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات الحركية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة عند مستوى يساوي أو اقل من ($\alpha = \geq 0.05$) في القياس البعدي، ولاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) للتعرف على دلالات الفروق بين مستوى الأداء القبلي والأداء البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والقياس البعدي ن=(32)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوقوف على الأمشاط قبلي	الزمن	تجريبية	16	57.74	27.502	1.047	30	.303
		ضابطة	16	49.74	13.361			
المشي على مقعد قبلي	الزمن	تجريبية	16	6.01	1.136	.051	30	.959
		ضابطة	16	5.99	.912			
مسك الكرة قبلي	العدد	تجريبية	16	1.75	.683	-.651	30	.520
		ضابطة	16	1.94	.929			
التهديف داخل السلة قبلي	العدد	تجريبية	16	.56	.629	.307	30	.761
		ضابطة	16	.50	.516			
الجري المتعرج قبلي	الزمن	تجريبية	16	9.92	1.057	.703	30	.487
		ضابطة	16	9.65	1.095			
الوثب من الثبات قبلي	المسافة	تجريبية	16	86.88	13.074	-.625	30	.537
		ضابطة	16	89.81	13.512			
الاتجاهات قبلي	الاتجاه	تجريبية	16	.63	.885	-.221	30	.827
		ضابطة	16	.69	.704			
ترتيب الكرات الملونة قبلي	الزمن	تجريبية	16	69.37	4.303	-1.816	30	.079
		ضابطة	16	74.39	10.182			

الوقوف على الأمشاط بعدي	الزمن	تجريبية	16	158.12	36.181	8.860	30	.000
		ضابطة	16	68.76	17.845			
المشي على مقعد بعدي	الزمن	تجريبية	16	3.18	.377	-11.215	30	.000
		ضابطة	16	5.60	.779			
مسك الكرة بعدي	العدد	تجريبية	16	4.06	.854	3.068	30	.005
		ضابطة	16	2.63	1.668			
التهديف داخل السلة بعدي	العدد	تجريبية	16	2.38	.957	3.576	30	.001
		ضابطة	16	1.31	.704			
الجري المتعرج بعدي	الزمن	تجريبية	16	7.77	.622	-1.826	30	.078
		ضابطة	16	8.81	2.199			
الوثب من الثبات بعدي	المسافة	تجريبية	16	110.38	18.446	2.735	30	.010
		ضابطة	16	94.50	14.100			
الاتجاهات بعدي	الاتجاه	تجريبية	16	1.63	.500	3.342	30	.002
		ضابطة	16	.81	.834			
ترتيب الكرات الملونة بعدي	الزمن	تجريبية	16	55.64	3.372	-5.438	30	.000
		ضابطة	16	63.65				

يبين الجدول رقم (5) قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبارات (الوقوف على الامشاط،المشي على المقعد السويدي، والوثب الطويل من الثبات، ومسك الكرة، والتهديف داخل السلة، والجري المتعرج،وترتيب الكرات، واختبار الاتجاهات) في القياس البعدي، وكما هو مبين كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى وجود تمارين تدريبية عديدة ومتخصصة احتواها البرنامج

التعليمي المقترح لتطوير القدارت الحركية، مما ساعد على تحقيق الاهداف المطلوبة ، إضافة الى التزام افراد المجموعة التجريبية بفردات البرنامج التدريبي والذي لبى احتياجاتهم وتناسب مع مرحلتهم العمرية، بالاضافة الى استخدام عناصر التشويق والمنافسة في اداء بعض التمرينات كان له اثر ايجابي ايضا،إلى تنوع البرنامج التعليمي التعاوني المقترح، ومن هنا نوكد اهمية الاهتمام بهذه التمارين والالعاب في كل حصة مع توفير الادوات المناسبة للاطفال في هذه العمر كالكرات والاطواق مع الالوان والاشكال على ارض الملعب،لان لها اثر واضح في تطوير القدرات الحركية والمدركات الحسية الحركية فهي تزيد من فرصة المتعة والتشويق وتحدي الطفل لقدراته من خلال الممارسات المنتظمه والمسابقات التنافسية المشوقة.

ولهذا نجد ان الابحاث التربوية،اخذت توكد على ان الاطفال ينبغي لهم ان يتعلموا في سياق نشاط ما،فالاطفال يتعلمون وهم يلعبون وتلك طريقة وظيفية ملائمه لتعلم الاطفال في الروضة،لنصل الى ما يعرف باللعب التعليمي،حيث يجري تنظيم نشاط اللعب عند الطفل على نحو لايفقد معه عفويته ،ويحثه على التفاعل النشط مع المثيرات الحسيه التي تجذب انتباهه وتلبي حاجاته وتنمي نشاطه العقلي،فالطفل في سياق نشاط اللعب التعليمي يعيش لعب طفولته ولكن نتائج هذا النشاط هو التعلم (مرعي،الحيله 2000)، واتفقت نتيجة هذه الفرضية مع ما توصلت إليه كل من الدراسات التالية(Deli & Bakle 2006)، (Kruger ،2003) ، ودراسة (Derri.et al.2004) و دراسة صلاحات(2004)، في تحسن أداء القدرات الحركية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات.

<u>الفرضية الرابعة:</u> لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات الحركية لدى اطفال المجموعتين (التجريبية والضابطة)تبعا لمتغير الجنس عند مستوى يساوي أو اقل من ($\alpha = 0.05 \geq$) ،ولاختبار الفرضية تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيم (ت) للتعرف على دلالات الفروق لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بين الذكور والاناث.

جدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة لافراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)بين الذكور والاناث ن=(32)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الوقوف على الأمشاط قبلي	الزمن	ذكور	16	54.15	24.413	.105	30	.917
		إناث	16	53.33	19.305			
المشي على مقعد قبلي	الزمن	ذكور	16	5.98	1.121	-.082	30	.935
		إناث	16	6.01	.929			
مسك الكرة قبلي	العدد	ذكور	16	2.19	.750	2.627	30	.013
		إناث	16	1.50	.730			
التهديف داخل السلة قبلي	العدد	ذكور	16	.63	.500	.933	30	.358
		إناث	16	.44	.629			
الجري المتعرج قبلي	الزمن	ذكور	16	9.53	.704	-1.363	30	.183
		إناث	16	10.04	1.312			
الوثب من الثبات قبلي	المسافة	ذكور	16	92.50	12.931	1.855	30	.073
		إناث	16	84.19	12.411			
الاتجاهات قبلي	الاتجاه	ذكور	16	.75	.775	.667	30	.510
		إناث	16	.56	.814			
ترتيب الكرات الملونة قبلي	الزمن	ذكور	16	71.96	10.581	.056	30	.956
		إناث	16	71.80	4.863			
الوقوف على الأمشاط بعدي	الزمن	ذكور	16	112.00	54.124	-.151	30	.881
		إناث	16	114.89	54.337			
المشي على مقعد بعدي	الزمن	ذكور	16	4.26	1.318	-.540	30	.593
		إناث	16	4.52	1.455			
مسك الكرة بعدي	العدد	ذكور	16	3.75	1.291	1.574	30	.126
		إناث	16	2.94	1.611			
التهديف داخل السلة بعدي	العدد	ذكور	16	2.13	.957	1.656	30	.108
		إناث	16	1.56	.964			
الجري المتعرج بعدي	الزمن	ذكور	16	8.42	1.108	.432	30	.669
		إناث	16	8.16	2.130			
الوثب من الثبات بعدي	المسافة	ذكور	16	107.56	20.360	1.650	30	.109
		إناث	16	97.31	14.244			
الاتجاهات بعدي	الاتجاه	ذكور	16	1.38	.806	1.120	30	.272
		إناث	16	1.06	.772			
ترتيب الكرات الملونة بعدي	الزمن	ذكور	16	59.47	6.209	-.172	30	.865
		إناث	16	59.82	5.517			

يبين الجدول رقم (6) قيم المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لاختبارات (الوقوف على الامشاط،المشي على المقعد السويدي، والوثب الطويل من الثبات، ومسك الكرة، والتهديف داخل السلة، والجري المتعرج،وترتيب الكرات، واختبار الاتجاهات) بين الذكور والاناث،، وكما هو مبين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بين الذكور والاناث ،ويمكن ان تعزي النتيجة الى انه في هذا السن تكون قدرة الذكور على اداء الحركات مساويه للاناث (فرج 2002) ،اي ان لا فروق بين الذكور والاناث في اداء الحركات والمهارات الحركية لان النمو البدني في هذه المرحلة العمرية يكون متساويا لهم، وقد اتفقت نتيجة هذه الفرضية مه دراسة (الرومي ،2000) ،واختلفت مع دراسة كلا من (حسين,المفتي،2005) ودراسة(حسين ،2002)

الفصل الخامس

الإستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي اظهرتها الدراسة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- **أن البرنامج التدريبي له تاثير ايجابي في تطوير القدرات الحركية على الملتحقين برياض الأطفال.**

- **ان البرنامج المتبع بدرس التربية الرياضية والذي طبق على المجموعة الضابطة ادى الى تحسن ضعيف مقارنه مع المجموعة التجريبية.**

- **و أن نسبة التحسن أكبر عند أفراد المجموعة التجريبية من أفراد المجموعة الضابطة بجميع المهارات.**

التوصيات:

بناء على ما تم من استنتاجات توصي الباحثة بمايلي:

- **تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير في تحسين المهارات الحركية لهذه المرحلة العمرية.**

- **واستخدام البرنامج التدريبي في دراسات اخرى مشابهه مع دراسة اثر قدرات حركية اخرى.**

- **الاستفادة من التطور العلمي والوسائل التعليمية قدر الامكان في تطوير وتحسين القدرات الحركية**

- **المصادر والمراجع:**

- **المراجع العربية**

- محمد ، أميرة علي.2008.المرجع في الطفولة المبكرة.الدار العالمية للنشر والتوزيع.

- حمودة, بيان محمود.(2007). تأثير برنامج الألعاب التعاونيـــة علـــى تحـــسين أداء الحركات الأساسية للمرحلة السنية (5–6) سنوات في إحدى مدارس رياض الأطفـــال في عمان ,رسالة ماجستير,الجامعة الأردنية,عمان, الأردن.

- خيون، يعرب(2007). **كيف تميز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية** .جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية

- العناني،حنان عبد الحميد.2007 . اللعب عند الأطفال ،دار الفكر ، عمان، الطبعة الثالثة.

- الجابري، حسين. 2006 . اثر برنامج رياض الأطفال على النمو البدني وبعض الصفات الحركية.مجلة علوم التربية الرياضية،جامعة بابل،العدد الثاني،المجلد الخامس.

- الهزاع، هزاع محمد . 2006. السمنة والنشاط البدني في مرحلة الطفولة المبكرة . ما مدى انتشارهما؟ وما هي العلاقة بينهما؟*كتاب تغذية الأطفال والمراهقين في دول الخليج العربي*،تحرير عبد الرحمن عبيد مصيقر، مركز البحرين للبحوث والدراسات، المنامة : مملكة البحرين ،١٢٨-١٠٧

- سلامه، فضل عبد القادر. 2006.سيكولوجية اللعب عند الأطفال ،عمان ،دار اسامه،الطبعة الأولى.

- عوض، فاطمة (2006)، **التربية الحركية وتطبيقاتها**، الطبعة الأولـــى، دار الوفـــاء لدنيا الطباعة والنشر.

- آل مراد, نبراس يونس.(2005). اثر استخدام برنامج الألعاب الحركيـــة والألعـــاب الاجتماعية والمختلطة في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى أطفال الرياض بعمر (5-6) سنوات , أطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعـــة الموصـــل, العراق.

- جبر، حيد بلاش. 2005. **دراسة مقارنة لبعض الحركات المهارية الأساسية للمرحلة السنية (3-5) سنوات**. مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، العدد الثالث، جامعة السابع من ابريل، ليبيا.

- حسين فاطمة،المفتي بيريفان،2005. دراسة مقارنة في بعض الحركات الأساسية بين أطفال الرياض بعمر(4-6) سنوات،مجلة التربية الرياضية ،المجلد الرابع عشر،العدد الأول.

- السكري،خيرية مهران ،وسيلة، فاطمة عبد الرحمن . 2005 .المهارات الأساسية في التربية البدنية لرياض الأطفال الأسوياء وذوي الاحتياجات الخاصة .دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، بلوك 3 ش ملك حنفي قبلي السكة الحديدية- مساكن دربالة- فيكتوريا- الإسكندرية.

- صابر،فاطمة عوض. 2005 .التربية الحركية وتطبيقاتها.كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الإسكندرية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الطبعة الأولى.

- صلاحات، ياسمين (2004)، **أثر النشاط البدني المنظم على تطوير بعض المهارات الحركية الدقيقة وغير الدقيقة لدى أطفال الروضة**، رسالة ماجستير،الجامعة الأردنية

- العدوي ،جمال الدين ،وآخرون. 2004. الرياضة في حياتنا. دار الكتاب الجامعي.

- الهزاع، هزاع محمد . 2004.النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكر ة :أهميته لصحة الطفل ونموه وتطوره الحركي .الرياض، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية.

- التركيت، سوسن(2003)، **الأطفال واللعب**، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، جامعة الكويت.

- أبو عبده، حسن (2002)، **أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

- البدري،طارق(2002)، تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5) سنوات. مجلة التربية الرياضية –العدد الأول.

- حسين ،فاطمة ناصر.2002. تطور النمو الحركي للذكور والإناث لسني ما قبل المدرسة (4-5) سنوات ،مجلة التربية الرياضة ،المجلد الحادي عشر، العدد الأول.

- جاسم ،ضرغام.2002. دقة الطعن وعلاقتها بالاستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة.كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.

- شرف ،عبد الحميد. 2002.التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق.مركز الكتاب للنشر،الطبعة الأولى.

- العلي،احمد عبد الله.2002. الطفل والتربية الثقافية. دار الكتاب، القاهرة.

- فرج ،الين وديع. 2002م . خبرات في الألعاب للصغار والكبار. منشأة المعارف بالسكندرية،الطبعة الثانية .
- مجيد ريسان، التميمي غانم لؤي. 2002.التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة ،الطبعة الأولى .

- الباقي، سلوى.2001. اللعب بين النظرية والتطبيق. جامعة حلوان، مركز الإسكندرية للكتاب.

- الكعبي،بسمه نعيم محسن .2001. تأثير منهاج مقترح في التربية الحركية لتطوير بعض المهارات الحركية الاساسيه لأطفال ما قبل المدرسة .رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.

- عبد الخالق، وفاء محمد .2001. لعب الأدوار الاجتماعية وعلاقته بتنشئة شخصية طفل الروضة .مجلة خطوة،العدد الثالث عشر، المجلس العربي للطفولة والتنمية،القاهرة، مصر.

- عدس،محمد .2001.،مدخل إلى رياض الأطفال . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

- نصير،صفاء محمد علي.2001 مؤشر النشاط الحركي للأطفال بعمر (4-6) سنوات أثناء الدوام في رياض الأطفال. كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد.

- إبراهيم، مروان عبد المجيد .2000.أسس علم الحركة في المجال الرياضي.الطبعة الأولى ،مؤسسة الوراق ،عمان- الأردن.

- الرومي، جاسم محمد نايف. 2000.تطور نمو بعض القدرات البدنية والحركية لذكور وإناث الرياض بعمر (4-6) سنوات. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل.

- محجوب، وجيه، وآخرون. 2000.نظريات التعلم والتطور الحركي .بغداد،مطبعة وزارة التربية.

- المفتي،بيريفان عبد الله.2000. اثر استخدام برنامج مقترح للتربية الحركية في تنمية القدرات الإدراكية(الحس- الحركية) لأطفال ماقبل المدرسة.رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.

- حسانين،محمد صبحي .1996. التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجال التربية البدنية والرياضية .الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.

المراجع الاجنبية

-Bart,O ;Dov,H ;Yair,B .2007. **predicting school Adjustment from motor Abilities in kindergarten**,inf,child dev.

-Hallal P, Wells J, Reichert F, Anselmi L, Victora C (2006): **Early determinant of physical activity in adolescence**: prospective birth cohort study. *BMJ*, doi: 10.1136/bmj.38776-434560.7c.

-Deli ,E; Bakle, L ,2005.**Implementing intervention movement programs for kindergarten children**. Journal of Early childhood research.

-Derri, V; Evridiki,Z; Aggeliki , T.2004.**The effect of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance**.thesaloniki,Greece.

-Word Health Organization Mutiicenter growth Reference study group (2004) who child standards basedon length /hieight ,weight and age ,acta pacdiatrica (suppl),450;76-85.I

-Kostic ,R ; Durdica,M ; Dragan ,J ; Slavoljub .U .2003.**The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children**.phsical education and sport .

-Kruger, Elmin (2003), **the Influence of a Fundamental Motor Skills Program on the Physical and Cognitive Development of the Grade 1 Child**, International Abstract Dissertation, University of Pretoria,Available at:http://proquest.umi.com.

-Wang, Joanne Hoi-Tzo (2003), **The Effects of Creative Movement Program on Motor Creativity & Gross Motor Skills**

of Pre-School Children, University of South Dakota, Dissertation, 124 pages, Available at: http://proquest.umi.com

- Doherty,J ;Richard, B. 2002. **Suppoting Physical Development and Physical Education in the Early years** .open University Press UK Limited.

-Boreham, Colin & Riddoch, Chris (2001), **The Physical Activity, Fitness & Health of Children**, article, Journal of Sports Sciences; Dec2001, Vol. 19 Issue 12, Availabel at: http://web.ebscohost.com

-Macfadyen,T.M.and Osborne,M,(2000) Teaching game ,in R .P. Bailey and T.M .**Macfadyen (eds) Teaching Physical Education** 5-11 .l London: Continuum.

الملاحق

ملحق رقم (1)

اسماء الخبراء المحكمين

الخبير	الرتبة العلمية
أ.د.هاني الربضي	أستاذ الحالات الخاصة في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك
د. مازن حتامله	أستاذ مساعد في علم النفس الرياضي التطبيقي في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك
د.وليد مارديني	أستاذ تدريب كرة السلة في كلية التربية الرياضية – جامعة اليرموك
د. عربي حمودة	أستاذ القياس والتقويم في كلية التربية الرياضية– الجامعة الأردنية
د. احمد بني عطا	أستاذ علم الحركة والبيوميكانيك في كلية التربية الرياضية– الجامعة الأردنية
د. عمر هندلوي	أستاذ مشارك بالتربية البدنية المعدلة قسم التأهيل الرياضي في كلية التربية الرياضية – الجامعة الهاشمية



YARMOUK UNIVERSITY

كلية التربية الرياضية
Faculty of Physical Education

الرقم : ك ت ر/١٠٧/٥٠/٥٢٤ ١
التاريخ : ٢٢/ربيع الأول/١٤٢٩ هـ
الموافق : ٣٠/٣/٢٠٠٨ م

الدكتور مدير المدرسة النموذجية
جامعة اليرموك

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الطالبة رنا ابراهيم احمد الحوري إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمها الجامعي (٢٠٠٦٣٨١٠٠٦) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية / تخصص علوم الرياضة بإشراف الأستاذ الدكتور فايز ابو عريضه مشرفاً رئيساً والدكتور ماهر الكيلاني مشرفاً مشاركاً وعنوان رسالتها " أثر برنامج تدريبي حسي حركي في تنمية القدرات الحركية لدى الملتحقين برياض الأطفال " .

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز لمن يلزم لتسهيل مهمة الطالبة المذكورة من خلال تطبيق برنامج خاص بدراستها .

شاكراً ومقدراً حسن تعاونكم .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

عميد كلية التربية الرياضية

أ.د. علي الديري

تلفون : ٧٢١١١١١ – ٢ – ٩٦٢ فاكس : ٧٢٧٤٧٢٥ –٢– ٩٦٢ اربد – الأردن
http://www.yu.edu.jo Fax : 962-2-7274725 Irbid - Jordan Tel: 962 - 2 - 7211111

الاسبوع الاول

الوحدة الاولى

أهداف الوحدة: تنمية السرعة والرشاقة والوثب والتوازن،والقدرة على مسك الكرة. زمن (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	ـ يكون الإحماء في شكل مربع، بحيث يقوم الأطفال بالجري في الضلع الأول، والمشي في الضلع الثاني، أما في الضلع الثالث فيقومون بالوثب، وفي الضلع الرابع يمشون مع دوران الذراعين للأمام والخلف. (إعادة التمرين مرتين) –عمل إطالة خفيفة في المكان	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**المحطات:** يقف الاطفال في مجموعتين ،عند الاشارة ينطلق الطفل الاول من كلا المجموعتين وعليه ان يمر على عدة محطات ففي المحطة الاولى عليه الجري المتعرج بين الشواخص ثم الدخول في الخندق،ثم المشي على المقعد السويدي ،ثم الوثب بين الاطواق،ثم العودة ليلمس زميله حتى ينطلق بعده،وهكذا والمجموعة التي تنهي اولا هي الفائزه، **– لعبة مناولة ولقف الكرات :** يقف الأطفال في مربع ناقص ضلع حيث يكون في أوله وآخره سلتين إحداها مملوءة بالكرات والأخرى فارغة. الطفل الأول عليه القيام بالتقاط إحدى الكرات من السلة المملوءة بالكرات ومناولتها لزميله الذي يقف بجانبه ليقوم بدوره بمناولتها لزميله الذي يليه وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر طفل الذي يضعها في السلة الفارغة. إذا سقطت الكرة أثناء المناولة لا تحتسب وهكذا حتى الانتهاء من نقل الكرات،ويمكن تكرار اللعبة مع زيادة المسافة بين الأطفال.	30ق	اطواق مقاعد سويديه شواخص خنادق كرات بلاستيكية سلات
الجزء الختامي	الانتشار الحر. – أخذ شهيق مع إبعاد الرأس للخلف. – خروج الزفير مع تقريب الرأس للأمام. ـ التحيّة الرياضيّة (رياضة،الصحة،القوة) والعودة إلى الصف بانتظام.	5 ق	

الاسبوع الاول
الوحدة الثانية

أهداف الوحدة: تنمية قدرة الأطفال على الوثب ومسك الكرة. زمن الوحدة (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	الاصطفاف في أربع مجموعات. – مشي حول الملعب، والتصفيق باليـــدين كــل أربـــع خطوات،. _ المشي للأمام على أطراف الأصابع. – الجري حول الملعب وعند سماع الصافرة الوثب الى الاعلى. – تمارين إطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	– **لعبة وثب الأرانب :** يقسم الصف إلى أربع مجموعات، يقوم أول طفل من كل قاطرة بالوثب وثبة واحدة إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، ومن ثم يثب الطفل الذي يليه من النقطة التي وصل إليها الطفل الذي سبقه وهكذا إلى أن تنهي كل المجموعات اللعبة والفريق الذي سيصل مجموع أفراده خط النهاية اولا يكون هو الفائز. تعاد اللعبة بزيادة المسافة بين خط البداية وخط النهاية **اللعبة الثانية:تسليم الكرة** يقف الاطفال على شكل 4 صفوف وكل صفين متقابلين بحيث كل صفين يتنافس مع بعضهما البعض ومع الطفل الأول في كل صفين كرة طائرة وعند الإشـــارة يقـــذف الطفل رقم (!) الكرة الى زميلة رقم (1) فـــي الـــصف المقابل ثم الى الطفل رقم (2) ويستمر تسليم الكرة حتى ينتهي الصفين ،مع مراعاة ضرورة قذف الكرة باليـــدين معا من أمام الصدر وفي حالة سقوط الكرة تعـــاد مـــن الاول مرة أخرى،والمجموعة التـــي تنتهـــي أولا هـــي الفائزة .وتكرر اللعبة مرة اخرى	30ق	كرات طائرة
الجزء الختامي	– العودة للوقوف على شكل قاطرات. – تمرينات تهدئة بأخذ شهيق مع رفع الكعبين واليدين لأعلى، ومن ثم إخراج الزفير مع إنزال الكعبين واليدين لأسفل.	5 ق	

الأسبوع الأول
الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة: تنمية السرعة والرشاقة والوثب .   زمن الوحدة (45)

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	_الجري حول الملعب مع تدوير الذراعين اماما خلفا. _ الجري بسرعات مختلفة . -لمس القدمين بتبادل اليدين مع كل صافرة. -عمل إطالة خفيفة في المكان	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	لعبة الاطواق: يتم تقسيم الأطفال لمجموعتين، ولدى كل مجموعة صندوق به كرات ونضع أمامهم وعلى مسافة معينة صندوق بـه كرات بلاستيكية ملونه(احمر واخضر) متساوية العدد ونحدد لكل فريق لون خاص به، وعلى كلي لاعب ان يختار الكرات المخصصة له بحيث يتناول كرة واحدة فقط وينقلها الى الصندوق الخاص بفريقه ثم يعود ليلمس زميله وهكذا والفريق الذي ينهي كراته أولا هو الفائز،وتكرر اللعبة ولكن بوضع أطواق على الأرض للوثب في داخلها أثناء عملية نقل الكرات تتابع لضم الابرة تقف القاطرات خلف خط البدء ،وتوضع شواخص متباعدة عن بعضها بمقدار 60-70 سم،وعلى بعد واحد امام كل قاطرة،وتجري القاطرات في وقت واحد وتمر بين الشواخص بدون إسقاطها وتعود الى مكانها خلف خط البدء واذا اسقط شلخص يجب ان يتوقف اللاعب الذي أسقطه ويعيده الى مكانه قبل الاستمرار في الجري والفريق الذي يصل فيه أخر لاعب أولا الى خط البدء هو الفائز	30ق	صناديق كرات بلاستيكية اطواق شواخص
الجزء الختامي	- المشي حول الملعب - رفع الذراعين عاليا واخذ شهيق ثم اخراج الزفير مع انزال الذراعين الى الاسفل. _ جمع الادوات والعودة بانتظام الى غرفة الصف.	5 ق	

الاسبوع الثاني
الوحدة الاولى

أهداف الوحدة: تنمية التوازن، والسرعة والرشاقة والوثب. زمن الوحدة (45)

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	_المشي حول الملعب مع مرجحة الذراعين. _ الجري عكس الاشارة. _ الجري بين الاقماع مع لمس القمع باليد. _ المشي للأمام على أطراف الأصابع.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة التوازن:** يقسم الفريق الى قاطرتين ،وتقف كل قاطرة عند بداية الخط المرسوم على الارض،وعلى كل طفل ان يمشي على الخط بحيث تلامس اصابع احدى قدميه كعب القدم الاخرى اثناء المشي على طول الخط،ثم يعود الى مكانه ويلمس زميله الذي يؤدي نفس العمل،وهكذا حتى ينتهي الجميع ،والقاطرة التي تنهي اولا هي التي تفوز،و تكرر اللعبه ولكن بالمشي على الامشاط. **لعبة المحطات:** يقف الأطفال في مجموعتين ،عند الإشارة ينطلق الطفل الأول من كلا المجموعتين وعليه ان يمر على عدة محطات ففي المحطة الاولى عليه الجري المتعرج بين الشواخص ثم الدخول في الخندق،ثم المشي على المقعد السويدي ، ثم الدخول في الخندق الثاني ثم الجري بين الشواخص ثم الوثب بين الاطواق،ليصل في النهايه الى مجموعته فيلمس زميله حتى ينطلق بعده،وهكذا والمجموعة التي تنهي أولا هي الفائزة	30ق	كرات طائرة شواخص مقعد سويدي اطواق خندق
الجزء الختامي	– الانتشار الحر. – أخذ شهيق مع إبعاد الرأس للخلف. – خروج الزفير مع تقريب الرأس للأمام. _ التحيّة الرياضيّة (رياضة،الصحة،القوة) والعودة إلى الصف بانتظام.	5 ق	

الاسبوع الثاني
الوحدة الثانية

أهداف الوحدة: تنمية السرعة ، رد الفعل،الوثب ،الحجل.　　　　زمن الوحدة (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	– مشي حول الملعب، والتصفيق باليدين كل أربع خطوات، _ المشي للأمام على أطراف الأصابع. – الجري حول الملعب وعند سماع الصافرة الوثب الى الأعلى. – تمارين إطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	لعبة خطف الكرة :يقسم الاطفال الى مجموعتين ويقف الاطفال على شكل صفين متقابلين ونعطي لكل طفل رقم وللمجموعة الاخرى نعطي نفس الارقام ،ونضع في منتصف المسافة بين الصفين كرة يد ، فعندما تقول المعلمة رقم (5) مثلا على صاحب هذا الرقم من كل مجموعة ان يخرج بسرعة لأخذ الكرة اولا والطفل الفائز نعطي فريقه نقطه،وهكذا وفي النهاية،المجموعة التي جمعت نقاط اكثر هي الفائزه. **المساكة :** يقف اللاعبون مواجهين منتصف الدائرة،وتقف المساكة خارج الدائرة ،تقوم المساكة بالوثب بالقدمين معا حول الدائرة من الخارج لمحاولة مسك لاعب يحجل خلفها ويرغب في مسكها ايضا قبل ان تعود الى المكان الخالي والمخلص لها ،اذا تم مسكها فانها تستمر هي المساكة،واذا وصلت الى المكان المخصص لها قبل ان تمسك فان اللاعب الذي يطاردها يصير هو المساكة الجديد، وتكرر اللعبة باستخدام الحجل بقدم واحدة بدلا من الوثب.	30ق	كرة يد
الجزء الختامي	– العودة للوقوف على شكل قاطرات. – تمرينات تهدئة بأخذ شهيق مع رفع الكعبين واليدين لأعلى، ومن ثم إخراج الزفير مع إنزال الكعبين واليدين لأسفل.	5 ق	

الاسبوع الثاني
الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة: تنمية السرعة ، استلام الكرة ،الوثب .   زمن الوحدة (45)ق.

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	- مشي حول الملعب، والتصفيق باليدين كل أربع خطوات. _ (وقوف) رمي الكرة من لاعلى ومحاولة مسكها . - الجري حول الملعب وعند سماع الصافرة الوثب الى الاعلى. - تمارين إطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة تمرير الكرة:** يقف الاطفال على شكل قاطرتين متساويتين وامام كل قاطرة صندوق يحتوي على مجموعة من كرات الطائرة، ويكون الطفل الاول ممسكا بالكرة باليدين مع ملاحظة ان يكون الوقوف فتحا ، و عند سماع الاشارة يبدا الطفل الاول يسلم زميله الكرة عن طريق ميل الجذع جانبا وهكذا حتى الطفل الذي يقف في اخر القاطر والذي يستلم الكرة ويضعها في الصندوق ، والقاطرة التي تنتهي اولا تكون هي الفائزة، وتكرر اللعبة عن طريق تسليم الكرة عن طريق رفع الذراعين عاليا وميل الجذع خلفا . **- لعبة وثب الأرانب :** يقسم الصف إلى أربع مجموعات، يقوم أول طفل من كل قاطرة بالوثب وثبة واحدة إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، ومن ثم يثب الطفل الذي يليه من النقطة التي وصل إليها الطفل الذي سبقه وهكذا إلى أن تنتهي كل المجموعات اللعبة والفريق الذي سيصل مجموع أفراده خط النهاية اولا يكون هو الفائز. تعاد اللعبة بزيادة المسافة بين خط البداية وخط النهاية	30ق	كرات طائرة صندوقين
الجزء الختامي	- المشي حول الملعب - رفع الذراعين عاليا واخذ شهيق ثم اخراج الزفير مع انزال الذراعين الى الاسفل. _ جمع الادوات والعودة بانتظام الى غرفة الصف.	5 ق	

الاسبوع الثالث

الوحدةالاولى

أهداف الوحدة: تنمية السرعة والرشاقة والوثب. زمن الوحدة (45)

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	- من وضع الوقوف، انتشار حر في الساحة. عند سماع الصافرة يبدأ الأطفال بالمشي الحر. - الجري عكس اتجاه يد المعلمة مرة لليمين، ومرة لليسار، مرة للخلف، ومرة للأمام.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة الاطواق:** يتم تقسم الأطفال إلى مجموعتين، ويرسم خطان متوازيان خط بداية وخط نهاية وبينهما مجموعة من الاطواق والمسافة بين كل طوق والاخر(1)م تقريبا)وعند سماع إشارة يجري الطفل الأول من كل فريق إلى الطوق الأول ويدخله في رأسه ثم يخرجه من رجليه، ويجري إلى الطوق الثاني ويكرر نفس العملية، ثم يعود مسرعا ليلمس زمليه والذي بدوره ينطلق ويؤدي كما فعل الطفل الاول وهكذا والمجموعة التي تنهي اولا هي التي تكون فائزه وتكرر اللعبة بزيادة عدد الاطواق **لعبة المحطات:** يقف الاطفال في مجموعتين ،عند الاشارة ينطلق الطفل الاول من كلا المجموعتين وعليه ان يمر على عدة محطات ففي المحطة الاولى عليه الجري المتعرج بين الشواخص ثم الدخول في الخندق،ثم المشي على المقعد السويدي ، ثم الخول في الخندق الثاني ثم الجري بين الشواخص ثم الوثب بين الاطواق،ليصل في النهايه الى مجموعته فيلمس زميله حتى ينطلق بعده،وهكذا والمجموعة التي تنهي اولا هي الفائزه	30ق	اطواق مقاعد سويدية عدد(2) خندق عدد(2) شواخص
الجزء الختامي	الانتشار الحر. - أخذ شهيق مع إبعاد الرأس للخلف. - خروج الزفير مع تقريب الرأس للأمام.	(5) ق	

الاسبوع الثالث
الوحدة الثانية

أهداف الوحدة: تنمية السرعة والتوازن والوثب زمن الوحدة(45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	الاصطفاف في مجموعات، وعمل مسافات كافية. – مع إشارة يقوم الأطفال بالمشي حول الملعب، وبعد سماع الصافرة يقوم الاطفال بالجري الخفيف ، وبعد سماع الصافرة يزيد الأطفال من سرعة الجري وهكذا. – التوقف لأخذ الشهيق والزفير. –اداء بعض تمارين الإطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة ترتيب الكرات:** يتم تقسيم الأطفال لمجموعتين، ولدى كل مجموعة صندوق به كرات ونضع امامهم وعلى مسافة معينة صندوق به كرات بلاستيكية ملونه(احمر واخضر) متساوية العدد ونحدد لكل فريق لون خاص به، وعلى كل لاعب ان يختار الكرات المخصصة له بحيث يتناول كرة واحدة فقط وينقلها الى الصندوق الخاص بفريقه ثم يعود ليلمس زميله وهكذا والفريق الذي ينهي كراته اولا هو الفائزوتكرر اللعبة ولكن بوضع أطواق على الأرض للوثب في داخلها أثناء عملية نقل الكرات **اللعبة الثانية:** يقف الأطفال على هيئة مجموعتين متساويين امام خطين المسافة بينهما 8 أمتار وعند سماع الإشارة يتحرك الطفل الأول من كل قطار ليقطع المسافة بين الخطين في اقل وقت ممكن وبطريقة الحجل على قدم واحدة وهكذا وحتى تنتهي المجموعة ، والمجموعة التي تكمل أولا تكون هي الفائزة.	30ق	كرات بلاستيكية ملونه صندوق اطواق
الجزء الختامي	العودة للوقوف على شكل قاطرات. – تمرينات تهدئة بأخذ شهيق مع رفع الكعبين واليدين لأعلى، ومن ثم إخراج الزفير مع إنزال الكعبين واليدين لأسفل.	(5) ق	

الاسبوع الثالث
الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة: تنمية الرشاقة والسرعة والتوازن والوثب   زمن الوحدة(45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	- من وضع الوقوف، انتشار حر في الساحة. عند سماع الصافرة يبدأ الأطفال بالمشي الحر. - الجري عكس اتجاه يد المعلمة مرة لليمين، ومرة لليسار، مرة للخلف، ومرة للأمام. - الانتشار الحر مع أخذ المسافات، تأدية تمارين إطالة في المكان.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة المحطات:** يقف الاطفال في مجموعتين ،عند الإشارة ينطلق الطفل الأول من كلا المجموعتين وعليه ان يمر على عدة محطات ففي المحطة الأولى عليه الجري المتعرج بين الشواخص ثم الدخول في الخندق،ثم المشي على المقعد السويدي ، ثم الدخول في الخندق الثاني ثم الجري بين الشواخص ثم الوثب بين الأطواق،ليصل في النهاية الى مجموعته فيلمس زميله حتى ينطلق بعده،وهكذا والمجموعة التي تنهي أولا هي الفائزة **لعبة نقل الكرات** يتم تقسيم الاطفال الى قاطرتين ويكون امام كل مجموعة مجموع من الاطواق على الطفل الوثب بينها ثم الصعود الى المقعد السويدي والمشي بالأمشاط علية ثم الوثب بين الاطواق الواقعة بعد المقعد وثم اخذ كرة ثم العودة بالجري السريع ليلمس زميله والذي يؤدي كما ادى الطفل الذي قبله،والقاطرة التي تنتهي اولا هي التي تفوز.	30ق	اطواق مقاعد سويدية خندق شواخص كرات طائرة مقعد سويدي كرات يد صندوق
الجزء الختامي	- المشي حول الملعب - رفع الذراعين عاليا ولخذ شهيق ثم إخراج الزفير مع انزال الذراعين الى الاسفل. _ جمع الادوات والعودة بانتظام الى غرفة الصف.	(5) ق	

الاسبوع الرابع
الوحدة الاولى

أهداف الوحدة: تنمية الرشاقة والسرعة والتوازن والوثب والدقة ،قذف الكرة، زمن الوحدة(45)ق.

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	_مع إشارة يقوم الأطفال بالمشي حول الملعب، وبعد سماع الصافرة يقوم الاطفال بالجري الخفيف ، وبعد سماع الصافرة يزيد الأطفال من سرعة الجري وهكذا. – التوقف لأخذ الشهيق والزفير. _(وقوف)رمي الكرة الى الاعلى، رمي الكرة الى الزميل. –اداء بعض تمارين الإطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**دحرجة كرة السلة:** يقف كل فريق خلف الخط الخاص به،وتوضع كرة السلة في منتصف المسافة بين الخطين ،والهدف من اللعبة هو قذف الكور الصغيرة على كرة السلة ومحاولة دحرجتها لتعبر خط هدف المنافس المواجه،ويسمح للاعبين بجمع الكرات الموجودة في المنتصف من كلا الجانبين الا إنهم لا يسمح بقذف الكور الا بعد الوقوف خلف خطهم **لعبة نقل الكرات** يتم تقسيم الأطفال الى قاطرتين ويكون أمام كل مجموعة مجموع من الأطواق على الطفل الوثب بينها ثم الصعود الى المقعد السويدي والمشي بالأمشاط علية ثم الوثب بين الأطواق الواقعة بعد المقعد وثم اخذ كرة ثم العودة بالجري السريع ليلمس زميله والذي يؤدي كما أدى الطفل الذي قبله،والقاطرة التي تنتهي أولا هي التي تفوز.	30ق	كرة سلة كرات تنس بطاقة ملونة
الجزء الختامي	الانتشار الحر. – أخذ شهيق مع إبعاد الرأس للخلف. – خروج الزفير مع تقريب الرأس للأمام. _ التحيّة الرياضيّة (رياضة،الصحّة،القوة) والعودة إلى الصف بانتظام.	(5) ق	

الاسبوع الرابع
الوحدة الثانية

أهداف الوحدة: تنمية الرشاقة والسرعة والتوازن والوثب   زمن الوحدة (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	– مشي حول الملعب، والتصفيق باليدين كل أربع خطوات. _ المشي للأمام على أطراف الأصابع. – الجري عكس اتجاه يد المعلمة مرة لليمين، ومرة لليسار، مرة للخلف، ومرة للأمام. – الجري حول الملعب وعند سماع الصافرة الوثب الى الأعلى.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة ترتيب الشواخص:** يقسم الاطفال الى قاطرتين وامام كل قاطرة دائرة بها ثلاث شواخص وعند الاشارة يقوم الطفل الاول بوضع كل شاخص في دائرة مستقلة، والمسافة بين كل دائرة ولخرى متساوية ،وبعد ان يوزع الطفل الاول الشواخص على الدوائر يعود مسرعا ليلمس زميلة والذي علية ان يعيد الشواخص الى الدائرة الرئيسية على ان ينقل شاخص واحد في كل مرة،والقاطرة التي تنهي عملها اولا هي التي تفوز. **لعبة وثب الأرانب :** يقسم الصف إلى أربع مجموعات، يقوم أول طفل من كل قاطرة بالوثب وثبة واحدة إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، ومن ثم يثب الطفل الذي يليه من النقطة التي وصل إليها الطفل الذي سبقه وهكذا إلى أن تنهي كل المجموعات اللعبة والفريق الذي سيصل مجموع أفراده خط النهاية اولا يكون هو الفائز. تعاد اللعبة بزيادة المسافة بين خط البداية وخط النهاية	30ق	شواخص
الجزء الختامي	–العودة للوقوف على شكل قاطرات. – تمرينات تهدئة بأخذ شهيق مع رفع الكعبين واليدين لأعلى، ومن ثم إخراج الزفير مع إنزال الكعبين واليدين لأسفل. _جمع الادوات ثم العودة بانتظام الى غرفة الصف.	(5) ق	

الاسبوع الرابع
الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة: تنمية الرشاقة والسرعة والدقة ، مسك الكرة، زمن الوحدة(45)ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	الاصطفاف في مجموعات، وعمل مسافات كافية. – مع إشارة يقوم الأطفال بالمشي حول الملعب، وبعد سماع الصافرة يقوم الاطفال بالجري الخفيف ، وبعد سماع الصافرة يزيد الأطفال من سرعة الجري وهكذا. – التوقف لأخذ الشهيق والزفير. –اداء بعض تمارين الإطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة تمرير الكرة:** يقف الاطفال على شكل قاطرتين متساويتين وامام كل قاطرة صندوق يحتوي على مجموعة من كرات الطائرة، ويكون الطفل الاول ممسكا بالكرة باليدين مع ملاحظة ان يكون الوقوف فتحا ، و عند سماع الاشارة يبدا الطفل الاول يسلم زميله الكرة عن طريق ميل الجذع جانبا وهكذا حتى الطفل الذي يقف في اخر القاطر اوالذي يستلم الكرة ويضعها في الصندوق ، والقاطرة التي تنتهي اولا تكون هي الفائزة، وتكرر اللعبة عن طريق تسليم الكرة عن طريق رفع الذراعين عاليا وميل الجذع خلفا . **لعبة خطف الكرة:** يقسم الاطفال الى مجموعتين ويقف الاطفال على شكل صفين متقابلين ونعطي لكل طفل رقم وللمجموعة الاخرى نعطي نفس الأرقام ،ونضع في منتصف المسافة بين الصفين كرة يد، فعندما تقول المعلمة رقم (5) مثلا على صاحب هذا الرقم من كل مجموعة ان يخرج بسرعة لاخذ الكرة اولا والطفل الفائز نعطي فريقه نقطه،وهكذا وفي النهاية المجموعة التي جمعت نقاط اكثر هي الفائزه.	30ق	كرات طائرة صندوق كرة يد
الجزء الختامي	— المشي حول الملعب – رفع الذراعين عاليا واخذ شهيق ثم اخراج الزفير مع انزال الذراعين الى الاسفل. _ جمع الادوات والعودة بانتظام الى غرفة الصف.	(5) ق	

الاسبوع الخامس

الوحدة الاولى

أهداف الوحدة: تنمية السرعة والرشاقة والوثب والتوازن،والقدرة على مسك الكرة. زمن (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	_ يكون الإحماء في شكل مربع، بحيث يقوم الأطفال بالجري في الضلع الأول، والمشي في الضلع الثاني، أما في الضلع الثالث فيقومون بالوثب، وفي الضلع الرابع يمشون مع دوران الذراعين للأمام والخلف. (إعادة التمرين مرتين) -عمل إطالة خفيفة في المكان	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**المحطات:** يقف الأطفال في مجموعتين ،عند الإشارة ينطلق الطفل الأول من كلا المجموعتين وعليه أن يمر على عدة محطات ففي المحطة الأولى عليه الجري المتعرج بين الشواخص ثم الدخول في الخندق،ثم المشي على المقعد السويدي ،ثم الوثب بين الأطواق،ثم العودة ليلمس زميله حتى ينطلق بعده،وهكذا والمجموعة التي تنهي أولا هي الفائزة، **- لعبة مناولة ولقف الكرات :** يقف الأطفال في مربع ناقص ضلع حيث يكون في أوله وآخره سلتين إحداها مملوءة بالكرات والأخرى فارغة. الطفل الأول عليه القيام بالتقاط إحدى الكرات من السلة المملوءة بالكرات ومناولتها لزميله الذي يقف بجانبه ليقوم بدوره بمناولتها لزميله الذي يليه وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر طفل الذي يضعها في السلة الفارغة. إذا سقطت الكرة أثناء المناولة لا تحتسب وهكذا حتى الانتهاء من نقل الكرات،ويمكن تكرار اللعبة مع زيادة المسافة بين الأطفال.	30ق	اطواق مقاعد سويديه شواخص خنادق كرات بلاستيكية سلات
الجزء الختامي	الانتشار الحر. - أخذ شهيق مع إيعاد الرأس للخلف. - خروج الزفير مع تقريب الرأس للأمام. _ التحيّة الرياضيّة (رياضة،الصحة،القوة) والعودة إلى الصف بانتظام.	5 ق	

الاسبوع الخامس
الوحدة الثانية

أهداف الوحدة: تنمية قدرة الأطفال على الوثب ومسك الكرة.   زمن الوحدة (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	الاصطفاف في أربع مجموعات. - مشي حول الملعب، والتصفيق باليدين كل أربع خطوات،. _ المشي للأمام على أطراف الأصابع. - الجري حول الملعب وعند سماع الصافرة الوثب الى الاعلى. - تمارين إطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**- لعبة وثب الأرانب :** يقسم الصف إلى أربع مجموعات، يقوم أول طفل من كل قاطرة بالوثب وثبة واحدة إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، ومن ثم يثب الطفل الذي يليه من النقطة التي وصل إليها الطفل الذي سبقه وهكذا إلى أن تنهي كل المجموعات اللعبة والفريق الذي سيصل مجموع أفراده خط النهاية اولا يكون هو الفائز. تعاد اللعبة بزيادة المسافة بين خط البداية وخط النهاية **اللعبة الثانية:تسليم الكرة** يقف الاطفال على شكل 4 صفوف وكل صفين متقابلين بحيث كل صفين يتنافس مع بعضهما البعض ومع الطفل الاول في كل صفين كرة طائرة وعند الاشارة يقذف الطفل رقم (!) الكرة الى زميلة رقم (1) في الصف المقابل ثم الى الطفل رقم (2) ويستمر تسليم الكرة حتى ينتهي الصفين مع مراعاة ضرورة قذف الكرة باليدين معا من امام الصدر وفي حالة سقوط الكرة تعاد من الاول مرة اخرى،والمجموعة التي تنتهي اولا هي الفائزة .وتكرر اللعبة مرة اخرى	30ق	كرات طائرة
الجزء الختامي	- العودة للوقوف على شكل قاطرات. - تمرينات تهدئة بأخذ شهيق مع رفع الكعبين واليدين لأعلى، ومن ثم إخراج الزفير مع إنزال الكعبين واليدين لأسفل.	5 ق	

الاسبوع الخامس
الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة: تنمية الادراك الحس حركي،السرعة والرشاقة والوثب .   زمن الوحدة (45)

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	_الجري حول الملعب مع تدوير الذراعين اماما ،خلفا. _ الجري بسرعات مختلفة . -لمس القدمين بتبادل اليدين مع كل صافرة. -عمل إطالة خفيفة في المكان	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة الاطواق:** يتم تقسيم الأطفال لمجموعتين، ولدى كل مجموعة صندوق به كرات ونضع امامهم وعلى مسافة معينة صندوق بـه كرات بلاستيكية ملونه(احمر واخضر) متـساوية العـدد ونحدد لكل فريق لون خاص به، وعلى كلـي لاعـب ان يختار الكرات المخصصة له بحيث يتناول كرة واحدة فقط وينقلها الى الصندوق الخاص بفريقه ثم يعود ليلمس زميله وهكذا والفريق الذي ينهي كراته اولا هـو الفـائز،وتكرر اللعبة ولكن بوضع أطواق على الأرض للوثب في داخلها أثناء عملية نقل الكرات **تتابع لضم الابرة** تقف القاطرات خلف خط البدء ،وتوضع شواخص متباعدة عن بعضها بمقدار 60-70 سم،وعلى بعد واحد امام كـل قاطرة،وتجري القاطرات في وقـت واحـد وتمـر بـين الشواخص بدون إسقاطها وتعود الى مكانها خلف خط البدء واذا اسقط شاخص يجب ان يتوقف اللاعب الذي أسـقطه ويعيده الى مكانه قبل الاستمرار في الجري والفريق الذي يصل فيه اخر لاعب اولا الى خط البدء هو الفائز	30ق	صناديق كرات بلاستيكية اطواق شواخص
الجزء الختامي	- المشي حول الملعب - رفع الذراعين عاليا ولخذ شهيق ثم اخراج الزفير مع انزال الذراعين الى الاسفل. _ جمع الادوات والعودة بانتظام الى غرفة الصف.	5 ق	

الاسبوع السادس
الوحدة الأولى

أهداف الوحدة: تنمية التوازن ،والسرعة والرشاقة والوثب.　　　　زمن الوحدة (45)

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الإحماء	_المشي حول الملعب مع مرجحة الذراعين. _ الجري عكس الإشارة. _ الجري بين الأقماع مع لمس القمع باليد. _ المشي للأمام على أطراف الأصابع.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة التوازن:** يقسم الفريق الى قاطرتين ،وتقف كل قاطرة عند بداية الخط المرسوم على الارض،وعلى كل طفل ان يمشي على الخط بحيث تلامس اصابع احدى قدميه كعب القدم الاخرى اثناء المشي على طول الخط،ثم يعود الى مكانه ويلمس زميله الذي يؤدي نفس العمل،وهكذا حتى ينتهي الجميع ،والقاطرة التي تنهي اولا هي التي تفوز،و تكرر اللعبه ولكن بالمشي على الامشاط. **لعبة المحطات:** يقف الاطفال في مجموعتين ،عند الاشارة ينطلق الطفل الاول من كلا المجموعتين وعليه ان يمر على عدة محطات ففي المحطة الاولى عليه الجري المتعرج بين الشواخص ثم الدخول في الخندق،ثم المشي على المقعد السويدي ، ثم الخول في الخندق الثاني ثم الجري بين الشواخص ثم الوثب بين الاطواق،ليصل في النهايه الى مجموعته فيلمس زميله حتى ينطلق بعده،وهكذا والمجموعة التي تنهي اولا هي الفائزه	30ق	كرات طائرة شواخص مقعد سويدي اطواق خندق
الجزء الختامي	- الانتشار الحر. - أخذ شهيق مع إبعاد الرأس للخلف. - خروج الزفير مع تقريب الرأس للأمام. _ التحيّة الرياضيّة (رياضة،الصحة،القوة) والعودة إلى الصف بانتظام.	5 ق	

الاسبوع السادس
الوحدة الثانية

أهداف الوحدة: تنمية السرعة ، رد الفعل،الوثب ،الحجل.   زمن الوحدة (45) ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	– مشي حول الملعب، والتصفيق باليدين كل أربع خطوات،. _ المشي للأمام على أطراف الأصابع. – الجري حول الملعب وعند سماع الصلفرة الوثب الى الاعلى. – تمارين إطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	**لعبة خطف الكرة** :يقسم الاطفال الى مجموعتين ويقف الاطفال على شكل صفين متقابلين ونعطي لكل طفل رقم وللمجموعة الاخرى نعطي نفس الارقام ،ونضع في منتصف المسافة بي الصفين كرة يد ، فعندما تقول المعلمة رقم (5) مثلا على صاحب هذا الرقم من كل مجموعة ان يخرج بسرعة لاخذ الكرة اولا والطفل الفائز نعطي فريقه نقطه،وهكذا وفي النهاية،المجموعة التي جمعت نقاط اكثر هي الفائزه. **المساكة :** يقف اللاعبون مواجهين منتصف الدائرة،وتقف المساكة خارج الدائرة ،تقوم المساكة بالوثب بالقدمين معا حول الدائرة من الخارج لمحاولة مسك لاعب يحجل خلفها ويرغب في مسكها ايضا قبل ان تعود الى المكان الخالي والمخلص لها ،اذا تم مسكها فانها تستمرهي المساكة،واذا وصلت الى المكان المخصص لها قبل ان تمسك فان اللاعب الذي يطاردها يصير هو المساكة الجديد، وتكرر اللعبة باستخدام الحجل بقدم واحدة بدلا من الوثب.	30ق	كرة يد
الجزء الختامي	– العودة للوقوف على شكل قاطرات. – تمرينات تهدئة بأخذ شهيق مع رفع الكعبين واليدين لأعلى، ومن ثم إخراج الزفير مع إنزال الكعبين واليدين لأسفل.	5 ق	

الاسبوع السادس
الوحدة الثالثة

أهداف الوحدة: تنمية السرعة ، استلام الكرة ،الوثب . زمن الوحدة (45)ق

أجزاء الدرس	محتويات الدرس	الزمن	الأدوات
الجزء التمهيدي الاحماء	– مشي حول الملعب، والتصفيق باليدين كل أربع خطوات. _ (وقوف) رمي الكرة من لاعلى ومحاولة مسكها . – الجري حول الملعب وعند سماع الصافرة الوثب الى الاعلى. – تمارين إطالة.	10ق	صافرة
الجزء الرئيسي	لعبة تمرير الكرة: يقف الاطفال على شكل قاطرتين متساويتين وامام كل قاطرة صندوق يحتوي على مجموعة من كرات الطائرة، ويكون الطفل الاول ممسكا بالكرة باليدين مع ملاحظة ان يكون الوقوف فتحا ، و عند سماع الاشارة يبدا الطفل الاول يسلم زميله الكرة عن طريق ميل الجذع جانبا وهكذا حتى الطفل الذي يقف في اخر القاطر والذي يستلم الكرة ويضعها في الصندوق ، والقاطرة التي تنتهي اولا تكون هي الفائزة، وتكرر اللعبة عن طريق تسليم الكرة عن طريق رفع الذراعين عاليا وميل الجذع خلفا . – لعبة وثب الأرانب : يقسم الصف إلى أربع مجموعات، يقوم أول طفل من كل قاطرة بالوثب وثبة واحدة إلى الأمام ولأبعد مسافة ممكنة، ومن ثم يثب الطفل الذي يليه من النقطة التي وصل إليها الطفل الذي سبقه وهكذا إلى أن تنهي كل المجموعات اللعبة والفريق الذي سيصل مجموع أفراده خط النهاية اولا يكون هو الفائز. تعاد اللعبة بزيادة المسافة بين خط البداية وخط النهاية	30ق	كرات طائرة صندوقين
الجزء الختامي	– المشي حول الملعب – رفع الذراعين عاليا واخذ شهيق ثم لخراج الزفير مع انزال الذراعين الى الاسفل. _ جمع الادوات والعودة بانتظام الى غرفة الصف.	5 ق	

الملحق

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

1. اختبار التوازن الثابت:(الوقوف على الأمشاط)

- **الأدوات** : ساعة زمنية تحسب بالثانية.
- **طريقة الأداء**:عند اشرة البدء يُطلب من الأطفال الوقوف على أمشاط القدمين .
- **قواعد الأداء**: يحسب الزمن من لحظة إشارة الأمر بالبدء إلى اللحظة التي يتخطى فيها الطفل (3) دقائق او يلمس الأرض بكعبيه.
- **التسجيل**: يتم تسجيل الزمن بالثانية.

2. التوازن المتحرك:(المشي على المقعد السويدي)

- **الأدوات**: ساعة إيقاف، مقعد سويدي.
- **طريقة الأداء**: يقف الطفل على بداية المقعد السويدي، عند سماع إشارة البدء يقوم بالمشي على الأمشاط على المقعد السويدي .
- **قواعد الأداء** : يحسب زمن المختبر من بداية المشي و حتى وصوله الى نهاية المقعد السويدي.
- **التسجيل**: يسجل للطفل الزمن الذي استغرقه في المشي على المقعد السويدي،علما بان طول المقعد هو(4)سم.

3. اختبار الوثب الطويل من الثبات:

- **الأدوات**: مكان مناسب للوثب ، شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير.
- **طريقة الأداء**: يقف الطفل خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث تلامس القدمين خط البداية من الخارج. يبدأ الطفل بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم الوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.
- **قواعد الأداء**: تقاس المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية)، حتى نقطة ملامسة الكعبين للأرض، و إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغيه ويجب إعادتها، للمختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.د

4. اختبار التوافق (مسك الكرة):

- الأدوات: خمس كرات صغيرة، خطان على الأرض المسافة بينهما 3 متر.
- طريقة الأداء: يقف الطفل خلف خط الأول ، وتقف المعلمة على الخط الثاني ثم تقوم برمي الكرة للطفل الذي يقوم بمسكها.
- قواعد الأداء: يجب عليه مسك الكرة ، وعدم الخروج من المكان المخصص له.
- التسجيل: يتم تسجيل عدد الكرات التي تمكن الطفل من مسكها.

5. اختبار الدقة: (التهديف داخل السلة)

- الأدوات: خمس كرات صغيرة سلة مهملات.
- طريقة الأداء: يقف الطفل خلف الخط المرسوم على الأرض، وعلية ان يرمي الكرات داخل السلة، والتي تبعد عنه مسافة مقدارها(2.5)سم.
- قواعد الأداء: يجب رمي الكرات داخل السلة وعدم تجاوز الخط المرسوم على الأرض.
- التسجيل: يتم تسجيل عدد الكرات التي تمكن الطفل من إدخالها داخل السلة.

6. الجري المتعرج:

- الأدوات: ساعة إيقاف،(8) شواخص.
- طريقة الأداء: يقوم الطفل عند الإشارة بالجري المتعرج بين الشواخص.
- التسجيل: يحسب الزمن الذي استغرقه الطفل في الجري بين الشواخص،علما بان المسافة بين الشاخص والأخر تساوي(1)م .

7. اختبار ترتيب الكرات:

- الأدوات: (4) سلات مهملات، (15)كرة بلاستيكية ملونه كل (5) كرات لها لون مختلف عن الأخرى.
- طريقة الأداء: يتم توزيع السلات على شكل مثلث اي ان المسافة بين كل سلة وأخرى متساوية وهي(3) م، و توضع السلة الرابعة في قاعدة المثلث بين السلة الثانية والثالثة وجميع المسافات متساوية،وتوضع في هذه السلة الكرات الملونة ،وعند الإشارة يقوم الطفل بتوزيع الكرات على السلات بحيث توضع كل كرة في السلة التي تحمل نفس لون الكرة .
- قواعد الأداء: يجب توزيع الكرات على السلات وعدم وضع اي كرة في سلة تختلف عن لونها .
- التسجيل: يتم تسجيل الزمن الذي استغرقه الطفل في ترتيب الكرات على السلات.

8. اختبار الاتجاهات:

- الأدوات:
- طريقة الأداء: قبل أن يبدأ الطفل في الاختبار تقوم المعلمة بإخبار الطفل عن كل اتجاه يجب أن يذهب إليه عند ظهور أي لون من الألوان الثلاث ، ولكن كل طفل يختلف عنده الاتجاه الخاص بكل لون عن الطفل الأخر ،وعندما تضئ المعلمة أي لون يجب على الطفل الذهاب الى الاتجاه الخاص بذلك اللون ومن ثم العودة الى المنتصف.
- قواعد الأداء : يتم إضاءة لونان فقط لكل طفل من أصل ثلاث ،حتى لا يكون الطفل قد عرف الاتجاه الثلاث لأنه الاتجاه المتبقي.
- التسجيل: يتم تسجيل الاتجاهات الصحيحة لكل طفل و، علما بان لكل طفل اتجاهان اثنان فقط.

Abstract

Al-Hawari, Rana Ibrahim, " The effect of sensorimotor training program on improvement of motor movement abilities of kindergartens children"

Dissertation, Yarmouk University, 2009

This study aimed to identify The effect of sensorimotor training program on improvement of motor movement abilities for kindergartens children, Experimental Approach method was used the Experimental and Control groups. The sample of study consisted of (32) children from both genders, who were selected, randomly from the kindergarten of the University of Yarmouk. the following tests have been used (walk, stand on the seat of metatarsals, Sweden, and the consistency of the long jump and keeping the ball and scoring inside the basketball, run crooked, and arrange the balls, and testing trends). Data was processed using the (SPSS) package to extract the statistical; means, standard deviation, person correlation and t- test. the results of the study showed that the training program was a positive and effective in the development of sensorimotor for the experimental group, and the researcher recommends the necessity of applying this training program in the kindergarten programs, and incorporate it in the curricula of physical education in kindergarten, also performing similar studies to apply other programs and comparing it to this study.

Key words : *sensorimotor, motor abilities ,kindergarten,*